И. Д. ГАНЕЦКИЙ, И. Г. ДРЕВАЛЬ
П. С. КАТАЕВ

ЛЕЧЕБНАЯ КУЛИНАРИЯ

МЕДГИЗ — 1953

И. Д. ГАНЕЦКИЙ, И. Г. ДРЕВАЛЬ, П. С. КАТАЕВ

РУКОВОДСТВО ПО ЛЕЧЕБНОЙ КУЛИНАРИИ И СОСТАВЛЕНИЮ МЕНЮ ДЛЯ САНАТОРИЕВ И ДОМОВ ОТДЫХА

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МЕДИЦИНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
МЕДГИЗ—1953—МОСКВА

ОПЕЧАТКИ

к книге «Лечебная кулинария»

Страница	Строка	Напечатано	Следует читать
833	2 сверху	Показаны на диэты № 3, 6, 10, 11, 12,15	Показаны на диэты № 3, 9, 10, 11, 12, 15
837	10 сверху	разделить	разделать
855	6 сверху	круп	каш
894	2 сверху	Показаны на диэты № 2, 5, 6, 10, 11, 12, 15	Показаны на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15
904	9 снизу	паровой — на диэты № 1, 10а	паровой на диэты № 1, 7б, 10а
911	2 сверху	Показан на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15	Показан на диэты № 2, 5, 7, 10, 11, 12, 15
955	8 снизу	без лука — на диэту № 5	без лука — на диэту № 5, 7
977	6 снизу	Показаны на диэты № 2, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15	Показаны на диэты № 2, 10, 11, 12, 14, 15; без муки — на диэты № 8, 9
983	5 снизу	К-406 К-348 К-299	К-385 К-328 К-270
1014	2 сверху	Показаны на диэты № 3, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15	Показаны на диэты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15; без зелени петрушки — на диэты № 7б, 7
1034	5 сверху	210	255
1058	8 сверху	обварить	отварить
1077	2 сверху	без зелени петрушки— не диэту № 7	без зелени петрушки и сыра — на диэту № 7
1081	2 сверху	Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15	Показаны на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15
1102	8 снизу	Показан на диэты № 2, 3. 5, 6, 11, 12, 15	Показан на диэты № 2, 3, 6, 11, 12, 15
1105	6 снизу	Показан на диэту № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15	Показан на диэты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1117	7 снизу	В-285 В-290	В-185 В-190
1130	6 снизу	Показана на диэты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15	Показана на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15; без желтков и шпината— на диэту № 5
1193	2 сверху	Показан на диэту № 3, 7, 8, 9, 11, 12, 15	Показан на диэту № 3, 8, 9, 11, 12, 15; без лука—на диэту № 7
1200	7 снизу	В-70	В-87
1286	1 сверху	Пудинг	Крем
1297	7 снизу	. . . чай.	. . . чай. Подавать без сиропа.
1312	8 сверху	В-160	В-180
1312	8 снизу	Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15	Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15
1325	1 сверху	Щербет	Щербет
1327	3 снизу	до белков	до пышности
1463	4 снизу	шар	жар

Зак. 1277

СОДЕРЖАНИЕ

(второй части)

6. Картотека блюд. *И. Д. Ганецкий* и *И. Г. Дрегаль* 817
   - Блюда из творога и яиц (№ 802—851) 817
   - Блюда из круп и мучнистых продуктов (№ 852—920) 855
   - Блюда из муки (мучные вторые) (№ 921—953) 912
   - Блюда из овощей (№ 954—1182) 944
   - Гарниры (№ 1183—1262) 1132
   - Гарниры-салаты (№ 1263—1304) 1177
   - Блюда из теста (№ 1305—1376) 1200
   - Сладкие блюда (№ 1377—1482) 1257
   - Соусы сладкие и сиропы (№ 1483—1493) 1329
   - Напитки (№ 1494—1559) 1335

7. Указатель блюд картотеки с распределением их на диэты 1359

8. Приложения 1449
   - Химический состав и калорийность наиболее употребительных продуктов 1449
   - Содержание витаминов в пищевых продуктах 1452
   - Содержание минеральных веществ в пищевых продуктах 1459
   - Содержание поваренной соли в продуктах 1462
   - Объяснение некоторых кулинарных терминов 1463

Предметный указатель 1465

К ЧИТАТЕЛЯМ

Настоящая книга есть прямое продолжение «Руководства по лечебной кулинарии», которое является пособием для поваров, диэтсестер и калькуляторов санаториев и домов отдыха.

При определении лечебного назначения того или иного блюда авторы исходили из характеристики диэт, разработанной коллективом клиники Института питания Академии медицинских наук СССР, изложенной в первой части руководства.

Точная характеристика блюда и показания к его назначению вытекают не столько из номера диэты, сколько из состава продуктов, входящих в блюдо, и из способа его приготовления.

Авторы будут весьма признательны за все критические замечания по поводу руководства, которые помогут его усовершенствованию в дальнейшем.

И. Д. Ганецкий, И. Г. Древаль, П. С. Катаев

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА И ЯИЦ

Творог и яйца[1] являются высокоценными продуктами, содержащими полноценный белок. Из яиц готовят много разнообразных самостоятельных блюд; кроме того, они входят как составная часть в большинство овощных, крупяных, мучных и других блюд; нередко соответственно медицинским показаниям используют либо только желтки, либо только белки яиц.

Готовят различные холодные и горячие блюда из творога и ряд блюд — из творога, смешанного с другими продуктами.

Сметану добавляют главным образом к различным овощным, крупяным и мучным блюдам в сыром виде или из нее готовят соусы; реже она употребляется как самостоятельное блюдо.

№ 802

Творожники со сметаной

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; запеченные — на диэту № 5; паровые — на диэту № 1

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	150	150	27,90	0,90	1,80	150	150	27,90	0,90	1,80	150	150	27,90	0,90	1,80
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша	—	—	—	—	—	20	20	0,59	0,54	0,61	30	30	0,88	0,82	0,92
Итого...	—	237	32,34	22,15	26,75	—	238	32,12	15,66	26,17	—	231	31,85	9,13	26,91
		В—200		*К*—443			*В*—200		*К*—385			*В*—200		*К*—326	

Творог пропустить через мясорубку, смешать с яйцом, мукой и сахаром, раскатать колбаской на столе, посыпанном мукой, нарезать по два творожника на порцию, обвалять в муке, обравнять ножом и обжарить в масле с обеих сторон до золотистого цвета.

При отпуске залить сметаной.

---

[1] Яйца в графе брутто даны в штуках.

№ 803

Творожники розовые

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 8, 10а, 10, 11, 12, 15; паровые — на диэты № 1, 13; запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	110	110	19,46	0,66	1,32	110	110	19,46	0,66	1,32	110	110	19,46	0,66	1,32
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₆	8	0,97	0,92	0,04	¹/₈	6	0,73	0,69	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Простокваша	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46	30	30	0,88	0,82	0,92
Итого...	—	237	24,18	22,01	29,24	—	233	23,81	15,39	29,31	—	231	23,69	8,99	29,50
		В—210		*К*—424			*В*—200		*К*—361			*В*—200		*К*—302	

Готовить, как в № 802, но с мукой добавить тушеную протертую морковь.

Готовить, как в № 802, но с мукой добавить тушеную протертую морковь.

№ 804

Творожники по-славянски

Показаны на диеты № 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	100	100	18,60	0,60	1,20	110	110	19,46	0,66	1,32	125	125	19,46	0,66	1,32
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Изюм	25	25	0,44	0,12	15,67	20	20	0,35	0,10	12,54	15	15	0,26	0,07	9,40
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46	25	25	0,74	0,68	0,76
Итого...	—	222	24,17	22,05	49,29	—	223	24,57	15,47	46,35	—	226	24,22	8,90	43,14
	В—200		*К*—506			*В*—200		*К*—434			*В*—200		*К*—359		

Готовить, как в № 802, но в творог добавить густую манную кашу и изюм.

Творожники с овощами и зеленью

№ 805

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; с протертыми овощами паровые — на диэту № 1; запеченные—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Цветная капуста	50	25	0,30	0,05	0,75	50	25	0,30	0,05	0,75	50	25	0,30	0,05	0,75
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₆	8	0,97	0,92	0,04	¹/₈	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46	25	25	0,74	0,68	0,76
Итого...	—	246	23,6	21,97	29,37	—	242	23,23	15,35	29,44	—	235	22,97	8,81	29,37
		В—210		*К*—421			*В*—200		*К*—359			*В*—200		*К*—297	

Готовить, как в № 802, но в творог с мукой добавить мелко нарезанные тушеные овощи и рубленую зелень петрушки.

Готовить, как в № 802, но в творог с мукой добавить мелко нарезанные
петрушки.

№ 806

Творожники с картофелем

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; паровые на диэты № 1, 5, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20
Картофель	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₆	8	0,97	0,92	0,04	¹/₈	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша	—	—	—	—	—	15	15	0,41	0,41	0,46	25	25	0,74	0,68	0,76
Итого...	—	227	23,22	21,9	27,12	—	223	22,85	15,28	27,19	—	216	22,59	8,74	27,12
	В—200 *К*—410					*В*—200 *К*—347					*В*—190 *К*—285				

Готовить, как в № 802, но в творог добавить остывшее картофельное пюре.

№ 807

Пудинг творожный

Показаны на диэты № 1б, 1, 2, 4, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	140	140	26,04	0,84	1,68	150	150	27,90	0,90	1,80	150	150	27,90	0,90	1,80
Крупа манная	10	10	0,80	0,08	7,36	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46	25	25	0,74	0,68	0,76
Итого...	—	249	31,29	19,92	25,42	—	251	32,7	12,93	31,56	—	247	32,24	10,36	24,51
	В—210 *К*—418					*В*—210 *К*—384					*В*—210 *К*—329				

Творог пропустить через мясорубку, смешать с манной крупой, размоченной в молоке, яичным желтком и сахаром; затем добавить взбитый белок, осторожно вымешать, сложить в формочку, смазанную маслом, довести до готовности в паровой кастрюле или запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом и сметаной.

Творог пропустить через мясорубку,

ком и сахаром; затем добавить взбитый белок, осторожно вымешать, сложить в формочку, смазанную маслом, довести до готовности в паровой кастрюле или запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом и сметаной.

№ 808

Пудинг из творога с инжиром

Показан на диэты № 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; с протертым инжиром — на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	110	110	20,46	0,66	1,32	105	105	19,53	0,63	1,26	110	110	20,46	0,66	1,32
Крупа манная	10	10	0,80	0,08	7,36	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Молоко	20	20	0,02	0,70	0,99	20	20	0,02	0,70	0,99	20	20	0,02	0,70	0,99
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	½	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Инжир	30	30	0,75	0,32	15,31	25	25	0,63	0,27	12,76	15	15	0,38	0,16	7,66
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46	25	25	0,74	0,68	0,76
Итого	—	249	25,86	19,96	40,37	—	231	24,36	12,93	36,78	—	222	24,58	10,23	31,69
	В—220 *К*—457					*В*—200 *К*—371					*В*—180 *К*—326				

Готовить, как в № 807, но добавить мелко нарезанный инжир вместе с манной крупой.

Примечание. В пудинг можно добавлять цукаты, изюм, поджаренные толченые орехи, шинкованные яблоки и другие фрукты.

№ 809 Пудинг творожный розовый

Показаны на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20	110	110	20,46	0,66	1,32
Крупа манная	10	10	0,80	0,08	7,36	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Морковь	65	50	0,35	0,12	3,71	65	50	0,35	0,12	3,71	65	50	0,35	0,12	3,71
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46	25	25	0,74	0,68	0,76
Итого...	—	234	23,58	19,10	22,93	—	236	23,18	16,25	16,71	—	237	24,53	9,54	26,75
		В—200 *К*—368					*В*—200 *К*—315					*В*—200 *К*—299			

Готовить, как в № 807, но добавить протертую тушеную или сырую морковь.

№ 810 Суфле из творога и шпината

Показано на диэты № 2, 10, 11, 12, 13, 15

Итого . . . — 234 23,58 19,16
В—200 К—368

Готовить, как в № 807, но добавить протертую тушеную или сырую морковь.

№ 810

Суфле из творога и шпината

Показано на диэты № 2, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	125	125	23,25	0,75	1,50	125	125	23,25	0,75	1,50	125	125	23,25	0,75	1,50
Шпинат	50	40	0,96	0,17	1,18	50	40	0,96	0,17	1,18	50	40	0,96	0,17	1,18
Крупа манная	10	10	0,80	0,08	7,36	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46	25	25	0,74	0,68	0,76
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Итого . . .	—	254	28,89	23,49	20,73	—	251	28,44	16,45	24,48	—	242	27,93	9,68	24,40
	В—200 *К*—422					*В*—200 *К*—370					*В*—190 *К*—305				

Творог пропустить через мясорубку, шпинат перебрать, промыть, тушить в течение 10—15 минут под крышкой, затем протереть сквозь сито. Творог смешать со шпинатом, манной крупой, яичным желтком сахаром и взбитым белком, осторожно вымешать, сложить в смазанную маслом формочку и запечь в легком жару.

При отпуске полить маслом и сметаной.

Примечание. Шпинат можно мелко нарубить и ввести в блюдо в сыром виде.

№ 811

Пудинг из творога и сыра

Показан на диэты № 2, 5, 6, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	110	110	20,46	0,66	1,32	140	140	26,04	0,84	1,68	155	155	28,83	0,93	1,86
Сыр	42	40	13,81	4,73	1,69	31,5	30	10,36	3,55	1,27	21	20	6,90	2,37	0,84
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	20	20	1,60	0,16	14,73
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого...	—	229	39,3	23,81	15,24	—	229	40,17	17,83	14,8	—	227	39,24	12,61	18,02
	В—200 *К*—445					*В*—200 *К*—391					*В*—200 *К*—352				

Творог пропустить через мясорубку и смешать с натертым сыром, сырой манной крупой, яичным желтком; добавить взбитый белок, осторожно вымешать, сложить в смазанную маслом формочку и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить сметаной.

Творог пропустить через мясорубку и смешать с натертым сыром, сырой манной крупой,

ком; добавить взбитый белок, осторожно вымешать, сложить в смазанную маслом формочку и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить сметаной.

№ 812

Суфле творожное с миндалем и яблоками

Показано на диэты № 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	60	60	11,16	0,36	0,72	80	80	14,88	0,48	0,96	85	85	15,81	0,51	1,02
Миндаль	20	20	3,00	9,18	2,38	25	25	3,74	11,47	2,97	15	15	2,25	6,88	1,78
Яблоки	85	64	0,18	—	6,99	85	64	0,18	—	6,99	106	80	0,22	—	8,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	20	20	1,60	0,16	14,73
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	243	19,42	32,15	36,56	—	240	22,59	27,07	32,26	—	237	21,79	16,70	31,60
	В—200 *К*—529					*В*—200 *К*—477					*В*—200 *К*—374				

Готовить, как в № 811, но вместо сыра добавить сырое или вареное яблочное пюре и очищенный, мелко нарубленный поджаренный миндаль.

№ 813

Вареники ленивые

Показаны на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; без сметаны—на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	120	120	22,32	0,72	1,44	150	150	27,90	0,90	1,80	160	160	29,76	0,96	1,92
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	20	20	2,02	0,14	14,32
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное .	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	214	27,71	23,31	22,97	—	221	32,0	16,0	22,83	—	222	33,69	10,25	26,31
	В—210 *К*—425					*В*—215 *К*—374					*В*—215 *К*—341				

Творог пропустить через мясорубку, смешать с мукой и яйцом, раскатать тонкой колбаской, нарезать небольшие ромбики-вареники, сварить в слабо кипящей воде (готовые вареники всплывают).

При отпуске полить маслом и сметаной или соусом № 776.

Творог пропустить через мясорубку, смешать с мукой и яйцом, раскатать тонкой колбаской, нарезать небольшие ромбики-вареники, сварить в слабо кипящей воде (готовые вареники всплывают).

При отпуске полить маслом и сметаной или соусом № 776.

№ 814

Творожники с орехами в сдобных сухарях

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	100	100	18,60	0,60	1,20	125	125	23,25	0,75	1,50	140	140	26,04	0,84	1,68
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Орехи (ядро)	30	30	3,52	14,91	3,51	20	20	2,34	9,94	2,34	15	15	1,76	7,45	1,75
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Итого...	—	231	27,75	37,36	34,81	—	227	30,41	25,51	33,56	—	227	32,09	19,89	32,95
	В—200 *К*—604					*В*—200 *К*—500					*В*—200 *К*—452				

Творог пропустить через мясорубку, смешать с мукой, яйцом, сахаром и жареными толчеными орехами; разделать творожники, обвалять их в толченых сдобных сухарях и обжарить в масле.

При отпуске полить маслом и сметаной.

№ 815

Творожные булочки с фруктами

Показаны на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	90	90	16,74	0,54	1,08	105	105	19,53	0,63	1,26	120	120	22,32	0,72	1,44
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07
Мука пшеничная	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Яблоки	54	40	0,11	—	4,37	54	40	0,11	—	4,37	54	40	0,11	—	4,37
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Корица	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,71	0,05	3	3	0,03	2,52	0,02
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого...	—	231	21,48	18,09	40,94	—	230	23,49	13,66	40,76	—	225	26,01	8,34	32,88
	В—200 *К*—424					*В*—200 *К*—390					*В*—195 *К*—319				

Творог пропустить через мясорубку, смешать с мукой, сахаром и яйцом; яблоки очистить, нашинковать и тушить с небольшим количеством сахара; яблоки смешать с изюмом и толченой корицей. Из творога приготовить булочки, нафаршировать яблоками, сложить на смазанный маслом лист, смазать сметаной, смешанной с яйцом, и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить сметаной.

№ 816

Ватрушки из творога и овощей

Показаны на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ог	100	100	18,60	0,60	1,20	110	110	20,46							
	12	12													

Творог пропустить через мясору
вать и тушить с небольшим количеством сахара; яблоки
приготовить булочки, нафаршировать яблоками, сложить на смазанны
шанной с яйцом, и запечь в духовом шкафу.
При отпуске полить сметаной.

№ 816

Ватрушки из творога и овощей

Показаны на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	100	100	18,60	0,60	1,20	110	110	20,46	0,66	1,32	105	105	19,53	0,63	1,26
Мука	12	12	1,21	0,08	8,59	12	12	1,21	0,08	8,59	15	15	1,51	0,10	10,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	60	48	0,34	0,11	3,57	90	72	0,51	0,18	5,35
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	246	24,23	23,34	32,84	—	241	24,86	15,92	33,17	—	244	23,64	10,11	33,69
	В—205 *К*—451					*В*—205 *К*—386					*В*—205 *К*—330				

Творог пропустить через мясорубку, смешать с мукой, яйцом и сахаром. Морковь нашинковать и тушить с небольшим количеством масла под крышкой до готовности и смешать с изюмом. Творог разделать в виде ватрушек (скатать шарик и надавить скалкой или дном стакана); середину наполнить морковью, сложить на смазанный маслом противень, помазать сметаной, смешанной с яйцом, и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить сметаной.

№ 817

Яйца всмятку, вкрутую и в мешочек

Показаны на диэты № 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15;
всмятку—на диэты № 1, 2

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52
		В—96 К—153			

Яйца всмятку варятся в кипящей воде в течение 3 минут, в мешочек—5 минут и вкрутую—10 минут.

№ 818

Яйца в мешочек с рисом под белым соусом

Показаны на диэты № 1, 2, 6, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34
Бульон	60	60	0,54	0,78	0,42
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09
Яичный желток	¼	4	0,63	1,19	0,02
Итого . . .	—	220	15,42	16,56	19,96
		В—200 К—299			

Яйца сварить, очистить от скорлупы; рис сварить и заправить маслом; приготовить соус № 759. При отпуске уложить рис горкой, на рис положить яйца и залить соусом.

Мука					
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99

Яйца сварить, очистить от скорлупы; рис сварить и заправить маслом; приготовить соус № 759.

При отпуске уложить рис горкой, на рис положить яйца и залить соусом.

№ 819

Яйца с жареным помидором в томате

Показаны на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вириант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Помидоры	180	150	0,93	0,24	4,90	180	150	0,93	0,24	4,90	180	150	0,93	0,24	4,90
Лук зеленый . .	20	16	0,14	0,03	0,48	25	20	0,18	0,04	0,60	30	24	0,22	0,05	0,72
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого . . .	—	301	13,49	28,66	6,89	—	295	13,34	23,29	6,81	—	292	13,23	20,43	6,76
	В—210 *К*—351					*В*—200 *К*—299					*В*—190 *К*—272				

Помидор (среднего размера) разрезать пополам и поджарить в масле; для соуса поджарить в масле лук и мелко нарубленный спелый помидор, смешанный с рубленой зеленью петрушки, и кипятить 10—15 минут; затем добавить сметану. Яйца поджарить в виде глазуньи.

При отпуске глазунью уложить на поджаренный помидор и залить соусом.

№ 820

Яйца с овощами под молочным соусом

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Морковь	40	32	0,22	0,07	2,38	40	32	0,22	0,07	2,38	80	64	0,44	0,14	4,76
Репа	30	24	0,20	0,04	1,54	30	24	0,20	0,04	1,54	30	24	0,20	0,04	1,54
Цветная капуста	70	35	0,42	0,07	1,05	70	35	0,42	0,07	1,05	50	25	0,30	0,05	0,75
Горошек	25	25	0,24	0,11	2,95	25	25	0,24	0,11	2,95	10	10	0,49	0,04	1,18
Мука		5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	70	70	2,18	2,44	3,46
Масло сливочиое	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21
Итого	—	312	17,48	27,16	16,02	—	307	17,43	22,97	15,99	—	304	17,67	18,57	16,03
	В—225 К—390					В—220 К—351					В—215 К—311				

Яйца сварить в мешочек, очистить от скорлупы. Морковь и репу нашинковать и тушить до готовности под крышкой с небольшим количеством масла. Цветную капусту и горошек отварить; приготовить молочный соус № 770. Готовые овощи смешать с небольшим количеством соуса, сложить горкой на смазанную маслом сковороду, на овощи положить сваренные яйца, залить соусом, посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в горячем духовом шкафу до золотистого цвета.

№ 821

Яйца, жаренные в сухарях, с горошком

Показаны на диэты № 6, 11, 12, 15

Яйца сварить в мешочек, очистить от скорлупы. Морковь и репу наш
под крышкой с небольшим количеством масла. Цветную капусту и горошек отварить; приготовить молочный соус № 770. Готовые овощи смешать с небольшим количеством соуса, сложить горкой на смазанную маслом сковороду, на овощи положить сваренные яйца, залить соусом, посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в горячем духовом шкафу до золотистого цвета.

№ 821

Яйца, жаренные в сухарях, с горошком

Показаны на диэты № 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Мука	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Горошек	80	80	3,94	0,34	9,44	80	80	3,94	0,34	9,44	60	60	2,96	0,26	7,08
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	20	20	0,62	0,70	0,99
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого	—	253	18,78	25,25	30,95	—	248	18,73	21,06	30,92	—	216	17,41	18,95	28,06
	В—215 *К*—439					*В*—210 *К*—399					*В*—180 *К*—363				

Яйца сварить в мешочек, очистить от скорлупы, обмакнуть в болтушку из муки с молоком или водой, затем обвалять в сухарях и поджарить в кипящем масле.

Отпускать с отварным горошком, заправленным молоком, маслом и сахаром.

№ 822

Яйца фаршированные

Показаны на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21	3	3	1,04	0,35	0,13
Итого	—	171	15,62	25,99	6,87	—	166	15,57	21,8	6,84	—	159	14,83	17,36	6,73
	В—150 *К*—334					*В*—145 *К*—295					*В*—140 *К*—250				

Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль пополам в скорлупе острым ножом, яйцо вынуть из скорлупы, мелко нарубить и смешать с небольшим количеством молочного соуса № 769 и маслом, нафаршировать яичную скорлупу, посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

№ 823

Яичные биточки с зеленью

Показаны на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2½	120	14,60	13,80	0,66	2¼	108	13,14	12,42	0,59	1½	72	8,76	8,28	0,39
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	—	—	—	—	—
Молоко	80	80	2,50	2,80	3,96	90	90	2,81	3,14	4,45	100	100	3,12	3,49	4,94

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Сухари	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97
Крупа манная	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	25	25	2,00	0,20	18,41
Итого	—	241	19,28	29,40	19,08	—	234	18,08	24,17	19,47	—	221	14,98	18,83	31,00
	В—200 *К*—430					*В*—190 *К*—379					*В*—180 *К*—364				

Яйца сварить вкрутую, мелко нарубить, смешать с соусом № 768, добавить половину яйца в сыром виде, вымешать, разделить биточки, запанировать толчеными сухарями и поджарить в масле. В варианте III яйца смешивают с манной кашей (20 г манной крупы и 60 г молока).

№ 824

Яичные биточки с ветчиной

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	1¾	84	10,22	9,66	0,46	1½	72	8,76	8,28	0,39
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	12	12	1,21	0,08	8,59	—	—	—	—	—
Молоко	80	80	2,50	2,80	3,96	90	90	2,81	3,14	4,45	100	100	3,12	3,49	4,94

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Ветчина	40	35	7,20	6,22	—	40	35	7,20	6,22	—	30	26	5,34	4,62	—
Сухари	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97
Крупа манная .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	25	25	2,00	0,20	18,41
Итого. .	—	248	23,51	32,86	18,70	—	243	22,54	27,64	20,53	—	243	20,27	23,45	30,76
	В—200 *К*—478					*В*—200 *К*—434					*В*—200 *К*—427				

Приготовить по № 823, но в биточки добавить мелко нарубленную вареную ветчину.

№ 825

Суфле яичное

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 6, 10а, 10, 11, 12, 15; из белков — на диэты № 5а, 5, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	1½	72	8,76	8,28	0,39
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	12	12	1,21	0,08	8,59
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	120	120	3,74	4,19	5,93
Итого. . .	—	221	15,96	27,18	12,71	—	216	15,91	23,00	12,68	—	209	13,76	16,85	14,94
	В—200 *К*—370					*В*—195 *К*—331					*В*—190 *К*—274				

Приготовить соус № 769, смешать с яичными желтками и взбитыми белками, сложить в смазанную маслом формочку, сварить в паровой кастрюле. На диэты № 1б, 1 готовить соус № 780. При отпуске полить маслом.

Приготовить соус № 769, смешать с яичными желтками и взбитыми белками, сложить в смазанную маслом формочку, сварить в паровой кастрюле. На диэты № 1б, 1 готовить соус № 780.

При отпуске полить маслом.

Яичница мешаная

№ 826

Показана на диэты № 1б, 1, 11, 12; из белков — на диэты № 5, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	3	144	17,53	16,56	0,78	2½	120	14,60	13,80	0,66	2	96	11,68	11,04	0,52
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	110	110	3,43	3,83	5,43	90	90	2,81	3,14	4,45
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	259	20,80	32,64	5,81	—	240	18,13	26,03	6,15	—	191	14,54	18,38	5,00
	В—220 *К*—413					*В*—200 *К*—342					*В*—160 *К*—251				

Яйца смешать с молоком, вылить в кастрюлю с разогретым маслом, варить яичницу на слабом огне, постоянно помешивая, чтобы она имела вид жидкой манной каши.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Яичницу можно готовить, добавляя мелко нарубленную вареную ветчину, тертый сыр, рубленую зелень петрушки, мелко нарубленную тушеную морковь, вареную цветную капусту.

Яйцо на гренке с ветчиной

№ 827

Показано на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Хлеб пшеничный белый	60	60	3,47	0,28	33,64	60	60	3,47	0,28	33,64	60	60	3,47	0,28	33,64

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Ветчина	40	35	7,20	6,22	—	35	31	6,38	5,51	—	25	21	4,33	3,73	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Шампиньоны	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36
Томат	3	3	0,06	—	0,21	3	3	0,06	—	0,21	3	3	0,06	—	0,21
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Бульон	50	50	0,45	0,65	0,35	50	50	0,45	0,65	0,35	50	50	0,45	0,65	0,35
Вино мадера	20	20	—	—	$\frac{1,20}{3,2}$[1]	15	15	—	—	$\frac{0,9}{2,4}$[1]	10	10	—	—	$\frac{0,6}{1,6}$[1]
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого...	—	313	23,59	35,05	40,57	—	294	23,48	30,13	40,06	—	269	21,13	24,15	39,56
	В—230 К—615					В—210 К—557					В—190 К—485				

Приготовить гренки по размеру жареного яйца и соус № 756; яйца поджарить в виде глазуньи.

При отпуске положить на каждый гренок ломтик ветчины, кусочек глазуньи, залить соусом и посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 828

Яичница-глазунья паровая

Показана на диеты № 1б, 1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	111	11,83	23,63	0,61	—	106	11,78	19,44	0,58	—	101	11,73	15,24	0,55
	В—100 К—270					В—95 К—231					В—90 К—192				

Сковороду смочить водой, выпустить яйца и сварить на пару. При отпуске положить сверху масло куском.

---

[1] В числителе—сахар; в знаменателе—алкоголь.

Итого...	—	111	11,83	23,63	0,61	—	106	11,78	19,44	0,58	—	101	11,73	15,24	0,55
		В—100 К—270					В—95 К—231					В—90 К—192			

Сковороду смочить водой, выпустить яйца и сварить на пару. При отпуске положить сверху масло куском.

---

[1] В числителе—сахар; в знаменателе—алкоголь.

Яичница-глазунья

№ 829

Показана на диэты № 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	111	11,83	23,63	0,61	—	106	11,78	19,44	0,58	—	101	11,73	15,24	0,55
		В—95 К—270					В—90 К—231					В—85 К—192			

На сковороду с разогретым маслом выпустить яйца и поджарить в виде яичницы-глазуньи.

Яичница-глазунья с помидорами

№ 830

Показана на диэты № 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Помидоры	100	80	0,50	0,13	2,62	100	80	0,50	0,13	2,62	100	80	0,50	0,13	2,62
Итого...	—	191	12,33	23,76	3,23	—	186	12,28	19,57	3,2	—	181	12,23	15,37	3,17
		В—150 К—285					В—145 К—245					В—140 К—206			

Нарезать помидоры небольшими ломтиками, обжарить на сковороде, выпустить яйца на помидоры и поджарить в виде яичницы-глазуньи.

№ 831

Яичница-глазунья с ветчиной

Показана на диэты № 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Ветчина	40	35	7,20	6,22	—	35	31	6,38	5,51	—	25	21	4,32	3,73	—
Итого...	—	146	19,03	29,85	0,61	—	137	18,16	24,95	0,58	—	122	16,05	18,97	0,55
		В—125 К—358					В—115 К—309					В—100 К—244			

Ветчину нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле. На ветчину выпустить яйца и изжарить до готовности в виде яичницы-глазуньи.

№ 832

Яичница-глазунья со спаржей

Показана на диэты № 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Спаржа	55	40	0,51	0,05	1,79	55	40	0,51	0,05	0,79	55	40	0,51	0,05	0,79
Итого...	—	151	12,34	23,68	1,40	—	146	12,29	19,49	1,37	—	141	12,24	15,29	1,34
		В—120 К—277					В—115 К—237					В—110 К—198			

Спаржу нарезать небольшими кусками, отварить в соленой воде. В остальном яичница готовится, как в № 831.

№ 833

Яичница-глазунья с цветной капустой

Показана на диэты № 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
ла	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
ло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
тная капуста	80	40	0,48	0,08	1,20	80	40	0,48	0,08	1,20	80	40	0,48	0,08	1,20
того...	—	151	12,31	23,71	1,81	—	146	12,26	19,52	1,78	—	141	12,21	15,32	1,75
		В—120 К—278					В—115 К—239					В—110 К—200			

отварить вареную цветную капусту.

№ 833

Яичница-глазунья с цветной капустой

Показана на диэты № 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Цветная капуста	80	40	0,48	0,08	1,20	80	40	0,48	0,08	1,20	80	40	0,48	0,08	1,20
Итого	—	151	12,31	23,71	1,81	—	146	12,26	19,52	1,78	—	141	12,21	15,32	1,75
		В—120	*К*—278				*В*—115	*К*—239				*В*—110	*К*—200		

Готовить как в № 832, но вместо спаржи добавить вареную цветную капусту.

№ 834

Яичница-глазунья с черным хлебом

Показана на диэты № 3, 6, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Хлеб ржаной	40	40	2,20	0,25	15,73	40	40	2,20	0,25	15,73	40	40	2,20	0,25	15,73
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,08
Итого	—	151	14,03	23,88	16,34	—	146	13,98	19,69	16,31	—	141	13,93	15,49	16,28
		В—120	*К*—347				*В*—115	*К*—307				*В*—110	*К*—268		

Хлеб нарезать небольшими тонкими ромбиками, обжарить в масле. В остальном яичница готовится как в № 831.

Примечание. Яичницу-глазунью можно также готовить с сосисками, колбасой, мясом, шпигом, зеленью, горошком, грибами.

№ 835

Яичница в помидоре

Показана на диеты № 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Помидоры	200	160	1,00	0,26	5,24	200	160	1,00	0,26	5,24	200	160	1,00	0,26	5,24
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Петрушка	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого. . .	—	275	12,88	23,89	6,09	—	270	12,83	19,70	6,06	—	265	12,78	15,50	6,03
	В—220 *К*—300					*В*—215 *К*—261					*В*—210 *К*—221				

Выбрать два среднего размера ровных помидора, срезать верхушку, удалить сердцевину, выжать семечки. В каждый помидор влить растопленное масло, выпустить туда по яйцу и запечь в духовом шкафу, чтобы яйцо было всмятку.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

Примечание. Помидоры можно готовить с другими продуктами: мелко нарезанной ветчиной, сосисками, мясом, сыром.

Выбрать два среднего размера ро
ки. В каждый помидор влить растопленное масло, выпустить туда по яйцу и запечь в духово
яйцо было всмятку.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

Примечание. Помидоры можно готовить с другими продуктами: мелко нарезанной ветчиной,
сосисками, мясом, сыром.

Яичница в гренке

№ 836

Показана на диэты № 3, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Хлеб пшеничный	100	100	5,79	0,46	56,07	100	100	5,79	0,46	56,07	100	100	5,79	0,46	56,07
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	12	12	0,12	10,08	0,07
Итого . . .	—	216	17,67	28,29	56,71	—	211	17,62	24,09	56,68	—	208	17,59	21,58	56,66
		В—170	*К*—568				*В*—165	*К*—529				*В*—165	*К*—505		

Из хлеба приготовить чашечки (нарезать в виде цилиндра величиной с полстакана, вырезав середину), обжарить в масле; в хлебную чашёчку-гренку положить масло, выпустить яйцо и запечь в духовом шкафу, чтобы яйцо было всмятку.

Примечание. В гренки можно класть ветчину, колбасу, сосиски, вареные нарезанные овощи, грибы.

Омлет из белков (запеченный или паровой)

№ 837

Показан на диэты № 5а, 5; без молока на рисовом отваре — на диэту № 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Белки яичные . .	3	96	11,98	0,23	0,74	3	96	11,98	0,23	0,74	3	96	11,98	0,23	0,74
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	171	14,0	14,91	3,79	—	166	13,95	10,72	3,76	—	161	13,90	6,52	3,73
		В—120	*К*—212				*В*—115	*К*—172				*В*—110	*К*—133		

Яичные белки смешать с молоком и вылить на смазанную маслом сковороду или в формочку и запечь в духовом шкафу или сварить на пару.

№ 838

Омлет из белков с овощами

Показан на диэты № 5а, 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Белки яичные . .	3	96	11,98	0,23	0,74	3	96	11,98	0,23	0,74	3	96	11,98	0,23	0,74
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Цветная капуста	50	25	0,30	0,05	0,75	50	25	0,30	0,05	0,75	40	20	0,24	0,04	0,60
Морковь	40	32	0,22	0,08	2,38	40	32	0,22	0,08	2,38	50	40	0,28	0,10	2,97
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	228	14,52	15,04	6,92	—	223	14,47	10,85	6,89	—	221	14,42	6,66	7,30
		В—180 К—228					В—170 К—188					В—170 К—151			

Цветную капусту отварить, морковь нашинковать и тушить с небольшим количеством молока; овощи смешать, сложить на смазанную маслом сковороду, залить белками, смешанными с молоком, и запечь в духовом шкафу или сварить на пару.

№ 839

Омлет с ветчиной

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Ветчина	50	40	8,23	7,10	—	40	32	6,58	5,68	—	30	24	4,94	4,26	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
олоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	60	60	1,87	2,09	2,96
ло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
ого. . .	—	201	21,62	32,47	3,08	—	188	19,92	26,86	3,05	—	185	18,54	21,59	3,51
		В—170 К—403					В—160 К—344					В—155 К—291			

ну нашинковать, слегка поджарить; затем вылить яйца, смешанные с молоком, и поджарить до
Омлет свернуть в виде пирога.
уске полить маслом.
имечание. Можно приготовить омлет с колбасой, сосисками, мясом.

Омлет с зеленым луком

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	201	21,62	32,47	3,08	—	188	19,92	26,86	3,05	—	185	18,54	21,59	3,51
		В—170 *К*—403					*В*—160 *К*—344					*В*—155 *К*—291			

Ветчину нашинковать, слегка поджарить; затем вылить яйца, смешанные с молоком, и поджарить до готовности. Омлет свернуть в виде пирога.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Можно приготовить омлет с колбасой, сосисками, мясом.

№ 840

Омлет с зеленым луком

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Лук зеленый . .	30	24	0,21	0,05	0,69	30	24	0,21	0,05	0,69	30	24	0,21	0 05	0,69
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	60	60	1,87	2,09	2,96
Итого. . .	—	185	13,6	25,42	3,67	—	180	13,1	21,23	3,64	—	185	13,81	17,38	4,20
		В—150 *К*—305					*В*—145 *К*—266					*В*—150 *К*—235			

Приготовляется, как в № 839, но вместо ветчины берут лук.

№ 841

Омлет с грибами

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Грибы	60	45	2,20	0,09	1,62	60	45	2,20	0,09	1,62	50	38	1,86	0,08	1,37
Лук	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого	—	237	16,16	29,04	6,61	—	232	16,11	24,85	6,58	—	218	15,62	21,97	6,16
		В—180 К—363					В—175 К—324					В—165 К—294			

Лук нашинковать, обжарить, добавить бланшированные нашинкованные грибы, дополнительно жарить 10 минут, добавить сметану и проварить 5 минут. Яйца смешать с молоком и вылить на сковороду с кипящим маслом, слегка поджарить, положить грибы и завернуть омлет в виде пирога.

При отпуске полить маслом.

№ 842

Омлет с цветной капустой

Показан на диэты № 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Цветная капуста	100	50	0,60	0,10	1,50	100	50	0,60	0,10	1,50	100	50	0,60	0,10	1,50
Итого	—	211	13,99	25,47	4,58	—	206	13,94	21,28	4,55	—	201	13,89	17,08	4,52
		В—160 *К*—313					*В*—155 *К*—274					*В*—150 *К*—234			

Цветную капусту отварить, отжать излишнюю влагу, слегка поджарить в масле. В дальнейшем поступать, как указано в № 841.

Примечание. Так же готовится омлет с горошком, спаржей, зелеными бобами, шпинатом.

№ 843

Омлет с помидорами

Показан на диэты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Помидоры	80	65	0,40	0,10	2,13	80	65	0,40	0,10	2,13	80	65	0,40	0,10	2,13
Итого	—	226	13,89	25,47	5,21	—	221	13,84	21,28	5,18	—	216	13,69	17,08	5,15
		В—180 *К*—315					*В*—175 *К*—276					*В*—170 *К*—236			

Помидоры бланшировать, снять кожуру, нарезать небольшими дольками и слегка поджарить. В дальнейшем готовится, как указано в № 841.

Примечание. Так же готовится омлет с кабачками.

№ 844

Омлет с сыром

Показан на диэты № 2, 6, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сыр	40	38	13,12	4,50	1,60	35	33	11,40	3,90	1,40	20	19	6,56	2,25	0,80
Итого. . .	—	199	26,51	29,87	4,68	—	189	24,74	25,08	4,45	—	180	20,16	19,58	4,31
	В—170 *К*—406					*В*—160 *К*—353					*В*—155 *К*—281				

Яйца смешать с молоком и вылить на сковороду с разогретым маслом, слегка поджарить, затем посыпать омлет тертым сыром и завернуть в виде пирожка.

При отпуске полить маслом.

№ 845

Омлет с зеленью

Показан на диэты № 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	60	60	1,87	2,09	2,96

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Зелень петрушки	20	16	0,20	—	0,96	20	16	0,20	—	0,96	20	16	0,20	—	0,96
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	177	13,69	25,37	4,04	—	172	13,54	21,18	4,01	—	177	13,80	17,33	4,47
		В—150 К—309					В—145 К—269					В—150 К—236			

Яйца смешать с молоком и рубленой зеленью петрушки, вылить на сковороду с разогретым маслом, поджарить и завернуть в виде пирожка.

При отпуске полить маслом.

№ 846

Омлет с мозгами и луком

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	1½	72	8,76	8,28	0,39
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Мозги	50	45	3,85	3,98	—	50	45	3,85	3,98	—	40	38	3,24	3,36	—
Лук	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Итого. . .	—	222	17,41	29,46	4,5	—	217	17,36	25,27	4,47	—	184	13,81	20,11	4,33
		В—190 К—364					В—185 К—325					В—155 К—261			

Отварные мозги мелко нарубить. Лук нашинковать, обжарить, смешать с мозгами, слегка спассеровать, добавить рубленую зелень. Далее готовить, как указано в № 839.

№ 847

Омлет белковый паровой с разварным рисом на воде

Показан на диэты № 4, 4а, 5, 5а, 14

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Белки яичные . . .	3	96	11,98	0,23	0,74	Вода	120	120	—	—	—
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	Масло сливочное . .	3	3	0,03	2,52	0,02
						Итого . . .	—	229	12,66	2,87	7,93
						В—120 К—111					

Рис разварить, взбить веничком, соединить с белками, хорошо размешать, вылить в формочку, смазанную маслом, сварить на пару.

№ 848

Омлет-драчена

Показан на диэты № 1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	1½	72	8,76	8,28	0,39	1	48	5,84	5,52	0,26
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	8	8	0,81	0,05	5,73
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	80	80	2,50	2,80	3,96
Итого . . .	—	216	15,45	27,15	9,13	—	187	12,48	20,20	8,97	—	141	9,20	12,57	9,98
		В—180 К—353					В—155 К—276					В—110 К—186			

Приготовить соус № 770, соединить горячий соус с яйцами, хорошо вымешать, вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу или сварить на пару.

Для диэты № 1 соус готовится без пассерования муки.

Примечание. В омлет можно добавить колбасу, ветчину, сосиски, овощи (по показаниям).

Итого . . .	—	216	15,45	27,15	9,13	—	187	12,48	20,20	8,97	—	141	9,20	12,57	9,98
		В—180 К—353					В—155 К—276					В—110 К—186			

Приготовить соус № 770, соединить горячий соус с яйцами, хорошо вымешать, вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу или сварить на пару.

Для диэты № 1 соус готовится без пассерования муки.

Примечание. В омлет можно добавить колбасу, ветчину, сосиски,

№ 849

Крокеты из яиц

Показаны на диэты № 8, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2½	120	14,60	13,80	0,66	2	96	11,68	11,04	0,52	1½	72	8,76	8,28	0,39
Мука	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	0,21	0,18	8,71
Итого . . .	—	263	19,94	34,31	20,16	—	234	16,97	27,35	19,99	—	205	13,00	20,40	19,83
		В—210 *К*—483					*В*—185 *К*—406					*В*—165 *К*—324			

Два яйца сварить вкрутую, изрубить, приготовить соус № 768, смешать с сырыми и крутыми нарубленными яйцами, хорошо вымешать, разделать крокеты, по 4—5 штук на порцию, смазать их сырым яйцом, обвалять в сухарях и поджарить.

Примечание. По II варианту сварить вкрутую 1½ яйца, по III варианту — одно яйцо.

№ 850

Яичница в помидоре с мясом и грибами

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Помидоры	200	150	0,93	0,24	4,90	200	150	0,93	0,24	4,90	200	150	0,93	0,24	4,90
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мясо	60	45	8,73	0,85	0,24	50	38	7,38	0,70	0,20	40	30	5,82	0,57	0,16

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Грибы	30	22	1,07	0,04	0,79	30	22	1,07	0,04	0,79	20	15	0,74	0,03	0,54
Лук	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Итого	—	340	22,69	24,77	7,60	—	328	21,29	20,43	7,53	—	308	19,35	16,09	7,21
	В—250 *К*—355					*В*—240 *К*—308					*В*—220 *К*—259				

Готовить как указано в № 835, но в помидор класть нашинкованные обжаренные грибы с мясом и луком.

№ 851 Яичница в кабачке

Показана на диэты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52	2	96	11,68	11,04	0,52
Кабачок	200	130	0,41	—	3,19	200	130	0,41	—	3,19	200	130	0,41	—	3,19
Мука	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого	—	254	13,10	27,88	9,56	—	249	13,05	23,68	9,53	—	244	13,0	19,49	9,50
	В—200 *К*—352					*В*—195 *К*—312					*В*—190 *К*—274				

Концы кабачков отрезать; кабачки нарезать поперек, вырезать сердцевину, придав каждой части форму чашечки, обвалять в муке и обжарить в масле до готовности.

В готовый кабачок-чашечку положить масло, выпустить яйцо и запечь в духовом шкафу, чтобы яйцо было сварено всмятку.

Примечание. Можно готовить это блюдо, добавляя ветчину, колбасу, сосиски, шпиг, помидоры.

Итого . . .	—	254	13,10	27,88	9,56	—	249	13,05	23,68	9,53	—	244	13,0	19,49	9,50
	В—200 К—352					В—195 К—312					В—190 К—274				

Концы кабачков отрезать; кабачки нарезать поперек, вырезать сердцевину, придав каждой части форму чашечки, обвалять в муке и обжарить в масле до готовности.

В готовый кабачок-чашечку положить масло, выпустить яйцо и запечь в духовом шкафу, чтобы яйцо было сварено всмятку.

БЛЮДА ИЗ КРУП И МУЧНИСТЫХ ПРОДУКТОВ

Из крупы и мучнистых продуктов приготовляется много самостоятельных блюд; кроме того, они входят как составная часть во многие первые и вторые блюда, сочетаясь с фруктами и овощами.

Муку и манную крупу следует перед варкой просеять а остальные крупы тщательно перебрать, перловую крупу и бобовые перед варкой рекомендуется замочить в холодной воде на 3—5 часов. При варке рассыпчатых круп и мучных изделий в отвары переходит крахмал, поэтому их надо использовать для приготовления супов и других блюд. Жареные крупяные блюда должны иметь красивый золотистый цвет, а запеченные — мягкую румяную корочку.

Примечание. Во все каши при отсутствии противопоказаний можно добавлять толченую корицу, изюм, ваниль, жареные толченые орехи.

№ 852

Каша манная молочная полувязкая

Показана на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа манная . .	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41	100	100	3,12	3,49	4,94	75	75	2,34	2,62	3,70
Вода	—	—	—	—	—	50	50	—	—	—	75	75	—	—	—
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	215	8,78	14,03	49,03	—	213	7,20	10,61	46,55	—	210	6,39	7,22	45,29
	В—200 *К*—368					*В*—200 *К*—319					*В*—200 *К*—279				

Манную крупу постепенно всыпать в кипящее молоко, цельное (I вариант) или смешанное с водой (II и III варианты), постоянно помешивая, чтобы не образовалось комков. Варить 10—15 минут, добавить сахар.

При отпуске положить масло куском.

№ 853

Каша манная молочная с орехами и фруктами

Показана на диэты № 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Крупа манная . .	40	40	3,20	0,32	29,46	40	40	3,20	0,32	29,46	40	40	3,20	0,32	29,46
Изюм	30	30	0,53	0,15	18,81	25	25	0,44	0,12	15,67	15	15	0,44	0,12	15,67
Орехи грецкие .	30	15	1,76	7,45	1,75	30	15	1,76	7,45	1,75	20	10	1,17	4,97	1,17
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Молоко	120	120	3,74	4,19	5,93	125	125	3,90	4,36	6,17	145	145	4,52	5,06	7,17
Итого. . .	—	225	9,33	20,51	65,49	—	223	9,38	18,97	62,58	—	220	9,38	14,67	58,24
	В—200 К—494					В—200 К—471					В—200 К—414				

Сварить манную кашу, как указано в № 852, добавить промытый изюм. При отпуске посыпать толчеными жареными орехами.

Примечание. Вместо изюма в кашу можно класть свежие шинкованные яблоки, инжир, персики и другие фрукты в сыром или вареном виде.

Сварить манную кашу, как указано в № 852, добавить промытый изюм. При отпуске посыпать толчеными жареными орехами.

Примечание. Вместо изюма в кашу можно класть свежие шинкованные яблоки, инжир, персики и другие фрукты в сыром или вареном виде.

№ 854

Каша манная на бульоне

Показана на диэты № 2, 4, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа манная . .	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82
Бульон	160	160	1,44	2,08	1,12	160	160	1,44	2,08	1,12	165	165	1,48	2,14	1,15
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	220	5,54	10,88	38,00	—	218	5,52	9,20	37,99	—	220	5,53	6,74	38,00
		В—200 *К*—280					*В*—200 *К*—264					*В*—200 *К*—240			

Манную крупу вводить постепенно в кипящий бульон, непрерывно помешивая, варить 10—15 минут.

При отпуске класть масло куском.

№ 855

Каша манная на фруктовом отваре

Показана на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа манная . .	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82
Фруктовый отвар	150	150	—	—	—	150	150	—	—	—	160	160	—	—	—
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	220	4,10	8,80	46,36	—	218	4,08	7,12	46,35	—	220	4,05	4,60	41,59
		В—289 *К*—150					*В*—273 *К*—134					*В*—230 *К*—90			

Манную крупу вводить постепенно в кипящий фруктовый отвар, непрерывно помешивая, варить 10—15 минут, добавить сахар.

При отпуске класть масло куском.

Примечание. Фруктовый отвар готовится из яблочных очистков и кожуры; на диэту № 4 отвар готовится из сухой вишни и корок граната.

№ 856

Каша манная рассыпчатая с укропом

Показана на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа манная . .	70	70	5,61	0,56	51,55	70	70	5,61	0,56	51,55	70	70	5,61	0,56	51,55
Вода	120	120	—	—	—	120	120	—	—	—	120	120	—	—	—
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Укроп	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	209	5,81	13,15	51,88	—	204	5,76	8,96	51,85	—	202	5,74	7,28	51,84
	В—170 *К*—359					*В*—170 *К*—319					*В*—170 *К*—304				

Манную крупу подсушить в духовом шкафу до золотистого цвета, засыпать в кипящую воду с маслом, хорошо вымешать, варить 5 минут на плите, а затем 30 минут в водяной бане, после чего выложить на противень, смешать с рубленым укропом, сложить в кастрюлю и до отпуска держать в водяной бане (мармите).

При отпуске класть масло куском.

Манную крупу подсушить в духовом шкафу до золотистого цвета, засыпать в кипящую воду с маслом, хорошо вымешать, варить 5 минут на плите, а затем 30 минут в водяной бане, после чего выложить на противень, смешать с рубленым укропом, сложить в кастрюлю и до отпуска держать в водяной бане (мармите).
При отпуске класть масло куском.

№ 857

Каша рисовая молочная

Показана на диэты № 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; протертая — на диэты № 1б, 1, 2. 5а, 10а

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41	100	100	3,12	3,49	4,94	50	50	1,56	1,74	2,47
Вода	50	50	—	—	—	100	100	—	—	—	150	150	—	—	—
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	270	8,03	14,21	52,81	—	268	6,45	10,79	50,33	—	260	4,86	6,52	43,10
	В—250 *К*—382					*В*—245 *К*—333					*В*—240 *К*—257				

Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду, варить до половинной готовности, затем добавить кипящее молоко и сварить до готовности; добавить сахар, хорошо вымешать.

При отпуске класть масло куском.

Примечание. В рисовую кашу можно добавлять фрукты, толченые орехи; при отпуске можно класть варенье.

№ 858. Каша рисовая протертая на воде

Показана на диэту № 4

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86
Вода	200	200	—	—	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06
Сахар	5	5	—	—	4,74
Итого	—	265	3,35	8,98	40,66

В—245 К—264

Рис варить в воде до полного разваривания, после чего протереть сквозь сито, подогреть, добавить сахар. При отпуске класть масло куском.

Примечание. Рекомендуется рис промыть, просушить и смолоть; варить кашу из молотого риса.

№ 859 Каша рисовая на бульоне

Показана на диэты № 11, 12, 14, 15;

протертая — на диэты № 2, 4, 13

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86
Бульон	200	200	1,80	2,60	1,40
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого	—	260	5,15	11,58	37,32

В—240 К—282

Готовить, как указано в № 858.

№ 860

Плов из риса с фруктами

Показан на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Изюм	20	20	0,35	0,10	12,54	20	20	0,35	0,10	12,54	15	15	0,26	0,07	9,40

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Чернослив	25	25	0,41	0,09	14,19	20	20	0,33	0,07	11,35	15	15	0,25	0,05	8,51
Яблоки	35	25	0,07	—	2,73	35	25	0,07	—	2,73	47	35	0,09	—	3,83
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—
Итого	—	245	4,23	13,36	74,89	—	230	4,10	9,15	67,28	—	225	3,90	4,90	62,37
	В—200	*К—448*				*В—190*	*К—378*				*В—180*	*К—317*			

Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду с маслом и сахаром, довести до кипения и варить до готовности в водяной бане. Готовый рис выложить на противень, смешать с промытым изюмом, черносливом и нарезанными небольшими кусками яблоками. Сложить в кастрюлю, закрыть крышкой и тушить до готовности.

№ 861 **Плов из риса с фруктами и овощами**

Показан на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Цветная капуста	80	40	0,48	0,08	1,20	80	40	0,48	0,08	1,20	80	40	0,48	0,08	1,20

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариннт				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,09	5	5	0,05	4,20	0,03
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—
Итого . . .	—	250	4,35	13,39	48,78	—	245	4,30	9,20	48,78	—	235	4,17	4,98	45,59
		В—200 К—342					В—200 К—303					В—200 К—252			

Плов готовится, как указано в № 860. Морковь нарезать небольшими кубиками, тушить в закрытой крышкой кастрюле до готовности; цветную капусту разобрать на кочешки и сварить до готовности. Все смешать с рисом и немного потушить в кастрюле под крышкой.

№ 862

Плов с овощами

Показан на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Цветная капуста	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Горошек зеленый	15	15	0,74	0,06	1,77	15	15	0,74	0,06	1,77	15	15	0,74	0,06	1,77
Зеленые бобы . .	22	20	0,38	0,02	1,25	22	20	0,38	0,02	1,25	22	20	0,38	0,02	1,25
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—
Итого . . .	—	260	5,09	13,38	42,10	—	255	5,04	9,20	42,07	—	250	4,99	4,99	42,04
		В—200 К—318					В—200 К—278					В—200 К—239			

Готовить, как указано в № 860.

Примечание. В плов можно добавлять кабачки, репу, брюкву, крутые рубленые яйца.

№ 863

Рулет из риса с капустой

Показан на диэты № 6, 10, 11, 12, 15; без лука — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Молоко	120	120	3,74	4,19	5,93	120	120	3,74	4,19	5,93	60	60	1,87	2,09	2,96
Капуста	75	60	0,66	0,09	2,48	90	70	0,77	0,10	2,90	100	80	0,88	0,12	3,31
Лук	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Вода	15	15	—	—	—	20	20	—	—	—	80	80	—	—	—
Итого...	—	294	10,83	20,22	45,38	—	296	9,92	15,12	45,73	—	297	7,62	8,38	43,12
	В—240 *К*—418					*В*—235 *К*—369					*В*—230 *К*—286				

К воде добавить часть молока и сварить на этом кашу. Капусту нашинковать, потушить с остальным молоком до готовности, добавить рубленый жареный лук и третью часть яиц, сваренных вкрутую и также нарубленных.

Рисовую кашу остудить, смешать с третьей частью сырых яиц; выложить слоем толщиной в 1,5 см на смоченную водой салфетку, сверху положить капусту и завернуть рулет в виде колбасы. Уложить на противень, смазать яйцом и запечь в духовом шкафу.

Примечание. Перед тем, как запечь рулет, его можно залить соусом № 769.

№ 864

Рулет из риса и фруктов

Показан на диэты № 2, 5, 6, 10, 11, 12, 15; протертый — на диэты № 1, 5а

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Молоко	100	100	3,11	3,49	4,94	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Яблоки	67	50	0,14	—	5,46	80	60	0,17	—	6,59	80	60	0,17	—	6,55
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Вода	20	20	—	—	—	40	40	—	—	—	40	40	—	—	—
Итого . . .	—	284	9,84	19,49	65,36	—	281	8,23	13,68	65,39	—	267	7,61	9,00	62,21
	В—220 *К*—490					*В*—220 *К*—429					*В*—200 *К*—370				

Готовить, как указано в № 863, но вместо капусты нафаршировать шинкованными яблоками, тушеными с сахаром и изюмом.

Итого...	—	284	9,84	19,49	65,36	—	281	8,23	13,68	65,39	—	267	7,61	9,00	62,21
	В—220 К—490					В—220 К—429					В—200 К—370				

№ 865

Рулет из риса с творогом

Показан на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертый — на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 10а

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	60	60	1,87	2,09	2,96
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Творог	60	60	11,16	0,36	0,72	60	60	11,16	0,36	0,72	60	60	11,16	0,36	0,72
Вода	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—	60	60	—	—	—
Итого...	—	274	20,60	19,78	51,22	—	261	19,58	14,67	51,15	—	257	17,79	8,61	49,12
	В—220 *К*—478					*В*—210 *К*—426					*В*—200 *К*—354				

Готовить, как указано в № 863, но вместо капусты нафаршировать творогом, смешанным с яйцом и сахаром.

№ 866

Котлеты рисовые паровые

Показаны на диэты № 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	80	80	2,50	2,79	3,95
Вода	45	45	—	—	—	45	45	—	—	—	65	65	—	—	—
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	231	8,47	18,50	45,72	—	222	7,93	13,85	45,67	—	211	6,53	8,26	44,61
	В—200 *К*—394					*В*—190 *К*—349					*В*—180 *К*—286				

Сварить на молоке, разбавленном водой с сахаром, рисовую кашу, пропустить через мелкую решетку мясорубки, смешать с яйцом, разделать котлеты и варить в паровой кастрюле. При отпуске полить маслом.

№ 867

Котлеты рисовые жареные

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; на воде — на диэту № 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	80	80	2,50	2,79	3,95
Вода	45	45	—	—	—	45	45	—	—	—	65	65	—	—	—
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Сухари	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81
Итого...	—	241	9,28	18,62	51,53	—	232	8,74	13,97	51,48	—	224	7,37	10,90	50,44
	В—210 *К*—422					*В*—200 *К*—377					*В*—195 *К*—338				

Сварить кашу, слегка остудить, смешать с яйцом, разделать котлеты, обвалять в сухарях и поджарить. При отпуске полить маслом.

Примечание. Можно при отпуске вместо масла полить котлеты сметаной или сладкой подливкой.

№ 868

Биточки из риса и моркови

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертые паровые — на диэты № 1, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69
Морковь	64	50	0,35	0,12	3,71	70	55	0,39	0,13	4,09	80	65	0,46	0,16	4,83
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	50	50	1,56	1,74	2,47
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	50	50	—	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81
Итого . . .	—	236	8,36	17,92	47,08	—	232	7,86	13,28	47,41	—	231	6,21	7,37	46,60
	В—200 *К*—394					*В*—200 *К*—350					*В*—200 *К*—285				

Сварить кашу, морковь нарезать небольшими кубиками и тушить под крышкой до готовности, смешать с рисовой кашей, добавить яйца и сахар, разделать биточки, обвалять в сухарях и поджарить. При отпуске полить маслом.

Примечание. Вместо моркови в биточки можно класть кабачки, цветную капусту, рубленый шпинат, репу и другие овощи, а также изюм, яблоки, дыню.

Сварить кашу, морковь нарезать небольшими кубиками и тушить под крышкой до готовности, смешать с рисовой кашей, добавить яйца и сахар, разделать биточки, обвалять в сухарях и поджарить.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Вместо моркови в биточки можно класть кабачки, цветную капусту, рубленый шпинат, репу и другие овощи, а также изюм, яблоки, дыню.

№ 869

Зразы рисовые с овощами

Показаны на диэты № 2, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	80	80	2,50	2,79	3,95	50	50	1,56	1,74	2,47
Вода	20	20	—	—	—	40	40	—	—	—	70	70	—	—	—
Морковь	40	30	0,21	0,07	2,23	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Цветная капуста	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60
Шпинат	7	5	0,12	0,02	0,15	7	5	0,12	0,02	0,15	7	5	0,12	0,02	0,15
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,48	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06
Сухари	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81
Итого . . .	—	266	9,85	18,75	49,77	—	267	8,76	13,43	49,47	—	261	7,09	11,69	47,95
	В—200 *К*—419					*В*—200 *К*—364					*В*—200 *К*—334				

Сварить кашу, заправить 2/3 яиц, разделать по 2 лепешки на порцию. Цветную капусту отварить, морковь нашинковать, тушить под крышкой до готовности; добавить рубленый шпинат, продолжать тушить 5 минут, снять с огня, смешать с вареной отжатой цветной капустой и одной третью яиц. Приготовленный фарш положить на лепешки, завернуть их, обвалять в сухарях и поджарить.

При отпуске полить маслом.

№ 870

Оладьи из риса с яблоками

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	50	50	1,56	1,74	2,47
Яблоки	80	60	0,17	—	6,55	80	60	0,17	—	6,55	67	50	0,14	—	5,46
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/3	16	1,95	1,84	0,09
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Вода	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—	50	50	—	—	—
Итого...	—	239	8,34	18,60	48,89	—	226	7,32	13,49	48,82	—	224	6,33	10,76	46,24
	В—200 К—408					В—200 К—356					В—200 К—316				

Сварить на молоке рисовую кашу, остудить, добавить сырые натертые яблоки, сахар, яичный желток и взбитый белок, осторожно вымешать и поджарить оладьи.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Вместо масла оладьи можно поливать сметаной или сладкой подливкой.

В—200 К—408	В—200 К—356	В—200 К—316

Сварить на молоке рисовую кашу, остудить, добавить сырые натертые яблоки, сахар, яичный желток и взбитый белок, осторожно вымешать и поджарить оладьи.

При отпуске полить маслом.

№ 871

Пудинг из риса и сырых тертых яблок

Показан на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертый — на диэты № 1, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69
Яблоки	80	60	0,14	—	5,46	80	60	0,14	—	5,46	80	60	0,14	—	5,46
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	249	8,93	19,30	48,79	—	236	7,91	14,19	48,72	—	227	7,37	9,53	48,67
	В—215 *К*—416					*В*—205 *К*—364					*В*—200 *К*—318				

Рис отварить в воде до готовности, откинуть на дуршлаг, смешать с сырыми натертыми яблоками, сложить на смазанный маслом противень, залить молоком, смешанным с яйцом и сахаром, и запечь в духовом шкафу до готовности.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Можно полить сметаной или сладкой подливкой и вместо яблок положить чернослив, груши, дыню.

№ 872

Пудинг из риса и овощей

Показан на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертый — на диэты № 1. 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь	32	25	0,18	0,06	1,86	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Цветная капуста	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60
Кабачки	50	35	0,11	—	0,86	50	35	0,11	—	0,86	50	35	0,11	—	0,86
Итого . . .	—	259	9,32	19,40	37,17	—	251	8,33	14,30	37,47	—	242	7,79	9,64	37,42
	В—220 *К*—371					*В*—210 *К*—321					*В*—200 *К*—275				

Пудинг готовить, как указано в № 871, но вместо яблок добавить тушеные овощи, нарезанные небольшими кубиками.

№ 873

Суфле из протертого риса

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; на воде — на диэту № 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41	125	125	3,90	4,36	6,17	125	125	3,90	4,36	6,17
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	264	11,54	25,92	48,89	—	221	9,60	18,75	47,41	—	207	8,93	12,90	47,20
	В—200 *К*—489					*В*—170 *К*—408					*В*—165 *К*—350				

Сварить кашу на молоке из молотой крупы или протереть сквозь сито, смешать с желтком, частью масла, с сахаром и взбитым белком, сложить в смазанную маслом формочку и сварить в водяной бане.

При отпуске полить сметаной.

873

№ 874

Пудинг из риса и творога

Показан на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертый — на диэты № 1, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Творог	60	60	11,16	0,36	0,72	50	50	9,30	0,30	0,60	40	40	7,44	0,24	0,48
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66
Итого . . .	—	284	21,36	22,73	52,18	—	256	18,34	16,36	51,82	—	237	15,86	14,65	51,52
	В—220 *К*—513					*В*—195 *К*—440					*В*—185 *К*—413				

Готовить, как указано в № 871, но вместо яблок рис смешать с творогом.

№ 875

Слоеный пирог (шарлотка) из риса и овощей

Показан на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертый — на диэту № 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Капуста цветная	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60
Кабачки	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого...	—	273	10,03	19,53	44,83	—	260	9,01	14,42	44,76	—	251	8,47	9,76	44,71
	В—230 *К*—407					*В*—220 *К*—355					*В*—210 *К*—309				

Рис отварить, слить воду и промыть. Цветную капусту отварить, морковь и кабачки нашинковать и тушить в отдельности. Готовые овощи смешать с рубленой зеленью петрушки. Выложить на смазанный маслом противень послойно: кашу, овощи, кашу. Залить молоком, смешанным с яйцом, и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Вместо овощей можно брать фрукты, творог.

875

№ 876

Каша рисовая протертая с морковью и яблоками

Показана на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Молоко	120	120	3,74	4,19	5,93	120	120	3,74	4,19	5,93	120	120	3,74	4,19	5,93
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь	40	30	0,21	0,07	2,23	40	30	0,21	0,07	2,23	50	40	0,28	0,10	2,97
Яблоки	67	50	0,14	—	5,46	53	40	0,11	—	4,37	40	30	0,08	—	3,28
Итого...	—	275	7,49	17,43	59,05	—	260	7,41	13,24	57,93	—	255	7,40	9,07	57,55
	В—220 *К*—435					*В*—210 *К*—391					*В*—200 *К*—351				

Сварить кашу; морковь стушить; яблоки нашинковать и тушить с небольшим количеством сахара; кашу и морковь протереть сквозь сито, подогреть, добавить яблоки.

При отпуске класть масло куском.

Сварить кашу; морковь стушить; яблоки нашинковать и тушить с небольшим количеством сахара; кашу и морковь протереть сквозь сито, подогреть, добавить яблоки.

№ 877

Фрикадельки рисовые в красном вине

Показаны на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Вода	170	170	—	—	—	180	180	—	—	—	190	190	—	—	—
Вино красное . .	40	40	—	—	4,80[1]	30	30	—	—	3,60[1]	20	20	—	—	2,40[1]
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Картофельная мука	3	3	0,02	—	2,18	3	3	0,02	—	2,18	3	3	0,02	—	2,18
Итого . . .	—	273	3,27	0,58	47,52	—	273	3,27	0,58	47,52	—	273	3,27	0,58	47,52
	В—200 *К*—248					*В*—200 *К*—239					*В*—200 *К*—231				

В 150 г воды хорошо разварить рис, остудить, разделать фрикадельки и при отпуске залить киселем, приготовленным из красного вина, картофельной муки, сахара и остальной воды.

---

[1] Алкоголь.

№ 878

Пирог из риса с грибами и луком

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Грибы свежие . .	100	75	3,24	0,24	3,45	100	75	3,24	0,24	3,45	100	75	3,24	0,24	3,45
Лук репчатый . .	19	15	0,16	0,01	1,33	19	15	0,16	0,01	1,33	19	15	0,16	0,01	1,33
Укроп	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	275	11,92	18,75	46,00	—	266	11,38	14,10	45,95	—	257	10,84	9,44	45,89
	В—220 *К*—412					*В*—210 *К*—366					*В*—200 *К*—320				

Сварить кашу на молоке. Грибы очистить, ошпарить кипящей водой, нашинковать; лук нашинковать и обжарить, добавить грибы, тушить с луком 10—15 минут. Рисовую кашу смешать с яйцом и сложить на смазанный маслом противень послойно с грибами (верхний и нижний слой — из каши, средний — из грибов). Смазать яйцом и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

Сварить кашу на молоке. Грибы очистить, ошпарить кипящей водой, нашинковать; лук нашинковать и обжарить, добавить грибы, тушить с луком 10—15 минут. Рисовую кашу смешать с яйцом и сложить на смазанный маслом противень послойно с грибами (верхний и нижний слой — из каши, средний — из грибов). Смазать яйцом и запечь в духовом шкафу.

№ 879

Каша гречневая рассыпчатая, подсушенная — на диэту № 8

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15;

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Крупа гречневая	75	75	6,00	1,18	48,33	75	75	6,00	1,18	48,33	75	75	6,00	1,18	48,33
Вода	115	115	—	—	—	115	115	—	—	—	115	115	—	—	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	210	6,20	17,97	48,45	—	205	6,15	13,77	48,42	—	200	6,10	9,58	48,39
		В—200 К—391					В—195 К—352					В—190 К—313			

Подсушить крупу в духовом шкафу до коричневого цвета; в горячем состоянии засыпать в кипящую воду с частью масла и варить на легком огне до загустения. Дальнейшую варку производить в водяной бане 3—4 часа. Готовую кашу выложить на противень, разбить на отдельные крупинки и сложить в кастрюлю, до отпуска держать на мармите.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Рекомендуется отпускать с молоком (кроме диэты № 14).

№ 880

Каша гречневая размазня

Показана на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Крупа гречневая	50	50	4,00	0,78	32,22	50	50	4,00	0,78	32,22	50	50	4,00	0,78	32,22
Вода	150	150	—	—	—	155	155	—	—	—	160	160	—	—	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	215	4,15	13,37	32,31	—	215	4,10	9,18	32,28	—	215	4,05	4,98	32,25
		В—200 К—274					В—200 К—235					В—200 К—195			

Крупу засыпать в кипящую воду и варить до готовности.

При отпуске класть масло куском.

Примечание. Можно варить также на молоке (кроме диэты № 14).

№ 881

Крупеник гречневый

Показан на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа гречневая	50	50	4,00	0,78	32,22	50	50	4,00	0,78	32,22	50	50	4,00	0,78	32,22
Сахар	10	10	—	—	9,45	10	10	—	—	9,45	10	10	—	—	9,45
Творог жирный	75	75	10,87	12,82	1,50	75	75	10,87	12,82	1,50	75	75	10,87	12,82	1,50
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,14	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	234	19,81	31,04	46,35	—	221	18,79	25,93	46,28	—	212	18,25	21,27	46,23
	В—220 *К*—560					*В*—210 *К*—508					*В*—200 *К*—462				

Сварить кашу, как указано в № 879, смешать с протертым творогом, яйцами, сахаром и молоком, сложить на смазанный маслом противень и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом или сметаной.

В—220 К—560

Сварить кашу, как указано в № 879, смешать с протертым творогом, яйцами, сахаром и молоком, сложить на смазанный маслом противень и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом или сметаной.

№ 882

Суфле из гречневой крупы с творогом

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа гречневая	50	50	4,00	0,78	32,22	50	50	4,00	0,78	32,22	50	50	4,00	0,78	32,22
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	110	110	3,43	3,84	5,43	115	115	3,59	4,01	5,68
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Творог	75	75	10,87	12,82	1,50	75	75	10,87	12,82	1,50	75	75	10,87	12,82	1,50
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,45	10	10	—	—	9,45	10	10	—	—	9,45
Итого . . .	—	274	21,06	32,44	48,33	—	271	20,35	27,68	48,75	—	267	19,97	23,19	48,95
	В—250 К—586					В—245 К—541					В—240 К—493				

Сварить кашу на молоке, протереть сквозь сито, смешать с протертым творогом, сахаром, яичным желтком и взбитым белком, осторожно вымешать, сложить в смазанную маслом формочку и сварить в водяной бане. При отпуске полить растопленным маслом или класть масло куском.

Примечание. Суфле можно отпускать со сметаной.

№ 883

Биточки гречневые со сметаной

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15; без сметаны — на диэту № 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа гречневая	60	60	4,80	0,94	38,66	60	60	4,80	0,94	38,66	60	60	4,80	0,94	38,66
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41	150	150	4,68	5,23	7,41	150	150	4,68	5,23	7,41
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81
Сметана 25% . .	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	281	13,20	27,86	53,05	—	267	12,52	22,02	52,83	—	249	11,83	15,09	52,45
	В—230 *К*—531					*В*—220 *К*—473					*В*—200 *К*—404				

На молоке сварить кашу, слегка остудить, добавить яйца, хорошо вымешать, разделать биточки, обвалять в сухарях и поджарить.

При отпуске полить сметаной.

На молоке сварить кашу, слегка остудить, добавить яйца, хорошо вымешать, разделать биточки, обвалять в сухарях и поджарить.

№ 884

Каша гречневая с печенкой и луком

Показана на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа гречневая	50	50	4,00	0,78	32,22	50	50	4,00	0,78	32,22	50	50	4,00	0,78	32,22
Вода	75	75	—	—	—	80	80	—	—	—	90	90	—	—	—
Лук репчатый . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Печенка	81	75	13,79	3,31	1,69	81	75	13,79	3,31	1,69	54	50	9,19	2,20	1,13
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	245	18,26	20,90	36,25	—	245	18,21	16,70	36,22	—	225	13,56	11,40	35,63
	В—200 *К*—418					*В*—200 *К*—378					*В*—190 *К*—307				

Кашу сварить, как указано в № 879, смешать с рубленым жареным луком и нарубленной жареной печенкой.

№ 885

Каша гречневая протертая молочная

Показана на диэты № 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа гречневая	50	50	4,00	0,78	32,22	50	50	4,00	0,78	32,22
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	80	80	—	—	—	70	70	—	—	—
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41	150	150	4,68	5,23	7,41
Итого . . .	—	300	8,78	14,41	49,17	—	280	8,73	10,21	44,40
	В—250 К—372					В—240 К—313				

Крупу засыпать в кипящее молоко, разбавленное водой, хорошо разварить, протереть сквозь сито, добавить сахар и разогреть При отпуске класть масло куском.

Примечание. Кашу лучше сварить из молотой крупы.

№ 886

Каша гречневая рассыпчатая с луком и яйцом

Показана на диэты № 3, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Крупа гречневая	55	55	4,40	0,86	35,44	65	65	5,20	1,02	41,88	70	70	5,60	1,10	45,11
Вода	85	85	—	—	—	100	100	—	—	—	105	105	—	—	—
Лук	30	24	0,26	0,02	2,12	30	24	0,26	0,02	2,12	30	24	0,26	0,02	2,12
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	232	10,70	23,19	37,94	—	228	8,53	16,39	44,22	—	225	7,91	11,36	47,38
	В—190 К—415					В—180 К—369					В—170 К—332				

Сварить кашу, как указано в № 879, нарубить и поджарить лук, сварить вкрутую и нарубить яйца. Все смешать. При отпуске класть масло куском.

Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого...	—	232	10,70	23,19	37,94	—	228	8,53	16,39	44,22	—	225	7,91	11,36	47,38
		В—190 К—415					В—180 К—369					В—170 К—332			

Сварить кашу, как указано в № 879, нарубить и поджарить лук, сварить вкрутую и нарубить яйца. Все смешать. При отпуске класть масло куском.

№ 887

Каша пшенная рассыпчатая

Показана на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; на воде — на диэту № 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Пшено	75	75	5,53	1,39	46,78	75	75	5,53	1,39	46,78	75	75	5,53	1,39	46,78
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	50	50	1,56	1,74	2,47	—	—	—	—	—
Вода	50	50	—	—	—	75	75	—	—	—	125	125	—	—	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого...	—	220	8,07	20,80	50,60	—	215	7,24	15,72	49,24	—	210	5,63	9,79	46,84
		В—200 *К*—434					*В*—200 *К*—378					*В*—200 *К*—306			

Пшено перебрать, тщательно промыть, засыпать в кипящую воду с молоком и частью масла, сварить до загустения и довести до готовности в водяной бане (в течение 2—3 часов), готовую кашу выложить на противень, размешать.

При отпуске класть масло куском.

Примечание. Кашу можно отпускать с молоком. На диэту № 14—без молока.

№ 888

Каша пшенная молочная

Показана на диэты № 2, 5, 6, 7, 11, 12, 15; протертая — на диэты № 1, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Пшено	50	50	3,68	0,93	31,18	50	50	3,68	0,93	31,18	50	50	3,68	0,93	31,18
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41	100	100	3,12	3,49	4,94	80	80	2,50	2,79	3,95

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Вода	—	—	—	—	—	50	50	—	—	—	70	70	—	—	—
Итого...	—	225	8,51	18,75	48,16	—	220	6,90	12,82	45,66	—	210	6,23	7,92	39,90
	В—200 К—407					В—200 К—335					В—190 К—263				

Крупу засыпать в кипящее молоко, варить до готовности, добавить сахар. При отпуске класть масло куском.

№ 889

Каша пшенная рассыпчатая с фруктами

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Пшено	50	50	3,68	0,93	31,18	50	50	3,68	0,93	31,18	50	50	3,68	0,93	31,18
Вода	75	75	—	—	—	70	70	—	—	—	70	70	—	—	—
Изюм	25	25	0,44	0,12	15,67	25	25	0,44	0,12	15,67	20	20	0,35	0,10	12,54
Яблоки	32	24	0,06	—	2,62	48	36	0,10	—	3,94	64	48	0,13	—	5,24
Чернослив	20	20	0,33	0,07	11,35	15	15	0,25	0,05	8,51	10	10	0,17	0,04	5,68
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого...	—	224	4,71	17,91	70,42	—	221	4,62	13,69	68,87	—	218	4,43	9,47	64,18
	В—210 К—475					В—200 К—429					В--190 К—369				

Сварить кашу, как указано в № 887, смешать с изюмом, черносливом, нарезанным небольшими кусками, яблоками, сахаром и маслом и тушить под крышкой до готовности фруктов.

ахар	10	10													
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого...	—	224	4,71	17,91	70,42	—	221	4,62	13,69	68,87	—	218	4,43	9,47	64,18
	В—210 К—475					В—200 К—429					В—190 К—369				

Сварить кашу, как указано в № 887, смешать с изюмом, черносливом, нарезанным небольшими кусками, яблоками, сахаром и маслом и тушить под крышкой до готовности фруктов.

№ 890

Биточки из пшена и картофеля

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Пшено	50	50	3,68	0,93	31,18	50	50	3,68	0,93	31,18	50	50	3,68	0,93	31,18
Картофель	80	60	0,83	0,11	11,15	80	60	0,83	0,11	11,15	80	60	0,83	0,11	11,15
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	5	5	0,40	0,06	2,90
Итого...	—	234	10,73	19,13	52,06	—	217	9,22	13,56	51,97	—	201	8,03	8,61	48,99
	В—200 *К*—435					*В*—190 *К*—377					*В*—180 *К*—314				

Сварить кашу на молоке с 25 г воды, смешать с отварным картофельным пюре, сырым яйцом, разделать биточки, обвалять в сухарях и поджарить.

При отпуске полить маслом.

№ 891

Запеканка из пшена с творогом и изюмом

Показана на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Пшено	50	50	3,68	0,93	31,18	50	50	3,68	0,93	31,18	50	50	3,68	0,93	31,18
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95
Изюм	30	30	0,53	0,15	18,81	30	30	0,53	0,15	18,81	15	15	0,26	0,07	9,40
Творог	60	60	11,16	0,36	0,72	50	50	9,30	0,30	0,60	40	40	7,44	0,24	0,48
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого...	—	299	21,75	26,72	65,35	—	271	18,73	20,36	64,99	—	227	15,79	13,18	55,08
	В—250 *К*—605					*В*—240 *К*—533					*В*—225 *К*—412				

Сварить кашу на молоке с частью масла, смешать с протертым творогом, изюмом, сырыми яйцами и сахаром, выложить на смазанный маслом противень или в формочку и запечь.

При отпуске полить сметаной.

Сварить кашу на молоке с частью масла, смешать с протертым творогом, изюмом, сырыми яйцами и сахаром, выложить на смазанный маслом противень или в формочку и запечь.

При отпуске полить сметаной.

№ 892

Каша овсяная молочная

Показана на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертая — на диэты № 1б, 1, 2. 5а, 7б, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа овсяная	50	50	4,55	2,45	30,55	50	50	4,55	2,45	30,55	50	50	4,55	2,45	30,55
Вода	50	50	—	—	—	100	100	—	—	—	150	150	—	—	—
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41	100	100	3,12	3,49	4,94	50	50	1,56	1,74	2,47
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	275	9,38	20,27	47,53	—	270	7,77	14,34	45,03	—	260	6,16	8,39	37,79
	В—215 *К*—422					*В*—210 *К*—350					*В*—200 *К*—259				

Засыпать крупу в кипящую воду и варить до полуготовности, затем влить кипящее молоко и варить до полной готовности, добавить сахар.

При отпуске класть масло куском.

№ 893

Каша перловая молочная

Показана на диэты № 5, 6, 10, 11, 12, 15; протертая — на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа перловая	50	50	3,32	0,40	33,67	50	50	3,32	0,40	33,67	50	50	3,32	0,40	33,67
Вода	50	50	—	—	—	100	100	—	—	—	150	150	—	—	—
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41	100	100	3,12	3,49	4,94	50	50	1,56	1,74	2,47

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	275	8,15	18,22	50,65	—	270	6,54	12,29	48,15	—	260	4,93	6,34	40,91
		В—220 К—411					В—210 К—339					В—200 К—247			

Крупу промыть, засыпать в кипящую воду с молоком, варить на слабом огне до готовности. В готовую кашу добавить сахар.

При отпуске класть масло куском.

№ 894

Каша ячневая молочная

Показана на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертая — на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Крупа ячневая	50	50	3,32	0,40	33,67	50	50	3,32	0,40	33,67	50	50	3,32	0,40	33,67
Вода	50	50	—	—	—	100	100	—	—	—	150	150	—	—	—
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41	100	100	3,12	3,49	4,94	50	50	1,56	1,74	2,47
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	275	8,15	18,22	50,65	—	270	6,54	12,29	48,15	—	260	4,93	6,34	40,91
		В—220 К—411					В—210 К—339					В—200 К—247			

Крупу промыть, засыпать в кипящую воду и варить 10—15 минут, влить молоко и варить до готовности на медленном огне, добавить сахар.

При отпуске класть масло куском.

Итого...	—	275	8,15	18,22	50,65	—	270	6,54	12,29	48,15	—	260	4,93	6,34	40,91
	В—220 К—411					В—210 К—339					В—200 К—247				

Крупу промыть, засыпать в кипящую воду и варить 10—15 минут, влить молоко и варить до готовности на медленном огне, добавить сахар. При отпуске класть масло куском.

№ 895

Каша геркулесовая молочная

Показана на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 15; протертая — на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 7б, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа-геркулес	45	45	4,09	2,20	27,49	45	45	4,09	2,20	27,49	45	45	4,09	2,20	27,49
Вода	50	50	—	—	—	100	100	—	—	—	150	150	—	—	—
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41	100	100	3,12	3,49	4,94	50	50	1,56	1,74	2,47
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	270	8,92	20,02	44,47	—	265	7,31	14,09	41,97	—	255	5,70	8,14	34,73
	В — 215 *К* — 405					*В* — 210 *К* — 333					*В* — 200 *К* — 241				

В кипящее молоко с водой всыпать крупу, варить на слабом огне до готовности, добавить сахар. При отпуске класть масло куском.

№ 896

Каша саговая молочная

Показана на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Саго	50	50	0,38	—	37,81	40	40	0,30	—	30,25	40	40	0,30	—	30,25
Вода	50	50	—	—	—	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	275	5,21	17,82	54,79	—	260	3,52	11,89	44,73	—	250	3,47	7,69	39,96
	В — 200		К — 412			В — 260		К — 308			В — 200		К — 250		

Саго смочить водой, засыпать в кипящее молоко, непрерывно мешая и не допуская образования комков, варить на слабом огне 30—40 минут, добавить сахар.

При отпуске класть масло куском.

№ 897 Лапша домашняя с маслом

Показана на диэты № 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	70	70	7,07	0,48	50,11	70	70	7,07	0,48	50,11	70	70	7,07	0,48	50,11
Вода	20	20	—	—	—	25	25	—	—	—	30	30	—	—	—
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	129	10,14	15,83	50,33	—	121	9,12	10,72	50,26	—	117	8,58	6,06	50,21
	В — 180		К — 395			В — 175		К — 343			В — 170		К — 297		

Из муки, яиц и воды замесить тесто, дать ему полежать 10 минут, затем тонко раскатать, в течение 15—20 минут подсушить на столе, скатать в трубку, разрезать пополам в длину, тонко нашинковать. Лапшу засыпать в кипящую воду, варить в течение 10—15 минут до готовности, откинуть на сито и заправить маслом.

Примечание. В готовую лапшу по показаниям можно добавлять рубленую зелень укропа и петрушки, шинкованные, слегка припущенные яблоки, изюм, шинкованные тушеные овощи.

№ 898

Вермишель отварная с шинкованными овощами

Показана на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без овощей — на диэты № 1, 13, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вермишель	50	50	4,62	0,26	36,64	50	50	4,62	0,26	36,64	50	50	4,62	0,26	36,64
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Зеленая фасоль	33	30	0,57	0,04	1,88	33	30	0,57	0,04	1,88	33	30	0,57	0,04	1,88
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	135	5,62	12,99	41,58	—	130	5,57	8,80	41,55	—	125	5,52	4,60	41,52
		В — 170		К — 314			В — 165		К — 275			В — 160		К — 236	

Морковь нашинковать в виде лапши и тушить под крышкой с небольшим количеством масла. Зеленую молодую фасоль очистить, нашинковать в виде лапши, сварить в большом количестве воды и откинуть на сито. Вермишель перебрать и сварить в кипящей воде и тоже откинуть. Смешать вермишель, морковь и фасоль и заправить маслом.

№ 899

Макароны рубленые с изюмом

Показаны на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12. 15; без изюма — на диэты: № 1, 2, 13, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Макароны	50	50	4,62	0,26	36,64	50	50	4,62	0,26	36,64	50	50	4,62	0,26	36,64
Изюм	40	40	0,70	0,20	25,08	30	30	0,53	0,15	18,81	20	20	0,35	0,10	12,54
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	105	5,47	13,05	61,81	—	90	5,25	8,81	55,51	—	75	5,02	4,56	49,21
		В — 170		К — 397			В — 155		К — 331			В — 140		К — 265	

Макароны отварить в большом количестве кипящей воды, откинуть на дуршлаг, промыть кипяченой холодной водой, мелко нарезать, смешать с изюмом и маслом.

Примечание. В макароны можно добавить сахар.

№ 900

Макароны с томатом и сыром

Показаны на диэты № 2, 5, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Макароны	50	50	4,62	0,26	36,64	50	50	4,62	0,26	36,64	50	50	4,62	0,26	36,64
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Томат	10	10	0,52	—	1,74	10	10	0,52	—	1,74	10	10	0,52	—	1,74
Сыр	21	20	6,90	2,37	0,84	16	15	5,18	1,77	0,63	11	10	3,45	1,18	0,42
Итого	—	95	12,19	15,22	39,31	—	85	10,42	10,43	39,07	—	75	8,64	5,64	38,83
	В — 160 *К* — 354					*В* — 150 *К* — 300					*В* — 140 *К* — 247				

Отварить макароны, как указано в № 899; томат прожарить с маслом и смешать с макаронами. При отпуске посыпать тертым сыром.

№ 901

Оладьи из вермишели с овощами

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вермишель	40	40	3,70	0,21	29,31	40	40	3,70	0,21	29,31	50	50	4,62	0,26	36,64
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	10	10	0,31	0,35	0,49
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Морковь	40	30	0,21	0,07	2,23	40	30	0,21	0,07	2,23	40	30	0,21	0,07	2,23
Капуста цветная	100	50	0,60	0,10	1,50	80	40	0,48	0,08	1,20	60	30	0,36	0,06	0,90

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	214	9,10	23,57	39,98	—	186	7,73	17,25	39,44	—	162	7,46	14,09	45,62
		В — 220		*К* — 420			*В* — 200		*К* — 354			*В* — 190		*К* — 349	

Приготовить вермишель с овощами, как указано в № 898; добавить молоко, яичный желток и взбитый белок, осторожно вымешать; поджарить оладьи.

При отпуске полить сметаной.

Примечание. Оладьи можно готовить и из рубленых макарон; по показаниям можно добавлять цветную капусту, шпинат, кабачки, тыкву, репу, изюм и фрукты.

№ 902

Лапшевник с фруктами

Показан на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без изюма — на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вермишель . . .	30	30	2,77	0,16	21,98	40	40	3,70	0,21	29,31	50	50	4,62	0,26	36,64
Изюм	30	30	0,53	0,15	18,81	20	20	0,35	0,10	12,54	10	10	0,17	0,05	6,27
Яблоки	53	40	0,11	—	4,37	53	40	0,11	—	4,37	53	40	0,11	—	4,37
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,36	80	80	2,50	2,79	3,95	90	90	2,81	3,14	4,45
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_8$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	214	8,61	13,91	58,29	—	211	8,66	9,14	59,77	—	212	9,22	9,03	56,57
	В — 210 К — 404					В — 200 К — 366					В — 200 К — 353				

Вермишель отварить, как указано в № 899, смешать с изюмом, сырыми шинкованными яблоками, сложить на смазанную маслом сковороду или противень, залить молоком, смешанным с яйцом и сахаром, и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Можно отпустить со сметаной.

№ 903

Макароны с томатом и овощами

Показаны на диэты № 2, 5, 6, 10, 11, 12, 15; без томата—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Макароны	40	40	3,70	0,21	29,31	40	40	3,70	0,21	29,31	40	40	3,70	0,21	29,31
Томат	10	10	0,52	—	1,74	10	10	0,52	—	1,74	10	10	0,52	—	1,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,30	0,03
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста цветная	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90
Кабачки	50	30	0,09	—	0,74	50	30	0,09	—	0,74	50	30	0,09	—	0,74
Итого . . .	—	145	4,96	12,91	34,27	—	140	4,91	8,72	34,24	—	135	4,86	4,62	34,21
		В — 190		*К* — 281			*В* — 180		*К* — 242			*В* — 170		*К* — 203	

Цветную капусту отварить, морковь и кабачки нашинковать и тушить отдельно; томат прожарить с маслом Макароны отварить, смешать с томатом и овощами.

При отпуске полить маслом.

№ 904

Макароны по-польски

Показаны на диэты № 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Макароны	50	50	4,62	0,26	36,64	50	50	4,62	0,26	36,64	60	60	5,55	0,32	43,97
Шпиг	30	30	3,15	18,45	—	20	20	2,10	12,30	—	15	15	1,57	9,22	—
Творог	50	50	9,30	0,30	0,60	50	50	9,30	0,30	0,60	50	50	9,30	0,30	0,60
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	160	17,88	26,15	38,23	—	140	16,56	17,62	37,90	—	140	16,82	13,41	45,06
		В — 200		*К* — 473			*В* — 185		*К* — 387			*В* — 185		*К* — 379	

Макароны отварить, свиной шпиг нарезать небольшими кубиками и обжарить. Все смешать с творогом и подогреть. Подавать со сметаной.

№ 905

Макароны с томатом, ветчиной и грибами

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Макароны	50	50	4,62	0,26	36,64	50	50	4,62	0,26	36,64	60	60	5,55	0,32	43,97
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Грибы	80	60	2,93	0,12	2,15	80	60	2,93	0,12	2,15	65	50	2,44	0,10	1,79
Ветчина	35	30	6,17	5,33	—	23	20	4,12	3,55	—	17	15	3,09	2,66	—
Томат	10	10	0,52	—	1,74	10	10	0,52	—	1,74	10	10	0,52	—	1,74
Итого . . .	—	165	14,39	18,30	40,62	—	150	12,29	12,33	40,59	—	140	11,65	7,28	47,56
	В — 210 К — 396					В — 200 К — 331					В — 190 К — 310				

Макароны отварить; грибы очистить, обдать кипятком, нашинковать и обжарить; ветчину нашинковать добавить к грибам и вместе жарить еще 5 минут; затем добавить томат и продолжать жарение еще 5—10 минут. Смешать с готовыми макаронами.

№ 906

Лапшевник с овощами

Показан на диэты № 2, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	40	40	4,04	0,28	28,63	40	40	4,04	0,28	28,63	40	40	4,04	0,28	28,63
Вода	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—
Яйца	³⁄₄	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	¹⁄₃	16	1,95	1,84	0,09
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	70	70	2,18	2,44	3,46
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Цветная капуста	80	40	0,48	0,08	1,20	80	40	0,48	0,08	1,20	100	50	0,60	0,10	1,50

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Шпинат	20	15	0,36	0,06	0,44	14	10	0,24	0,04	0,30	14	10	0,24	0,04	0,30
Итого. . .	—	276	12,14	15,85	37,44	—	257	10,54	12,77	37,23	—	246	9,34	9,00	36,98
	В — 230		*К* — 351			*В* — 220		*К* — 315			*В* — 200		*К* — 274		

Приготовить лапшу, как указано в № 897. Морковь нашинковать в виде лапши и тушить с небольшим количеством масла. Цветную капусту разделить на маленькие кочешки и сварить; шпинат нашинковать; лапшу смешать с овощами, сложить на противень, смазанный маслом, залить молоком, смешанным с яйцом, и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 907

Лазанки с творогом

Показаны на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₈	6	0,73	0,69	0,03
Вода	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—
Творог	50	50	9,30	0,30	0,60	50	50	9,30	0,30	0,60	50	50	,30	0,30	0,60

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	172	16,77	21,75	37,54	—	157	16,45	15,18	37,18	—	141	15,53	9,10	36,94
		В — 190	К — 425				В — 170	К — 361				В — 150		К — 300	

Приготовить тесто на лапшу, как указано в № 897, раскатать, нарезать небольшими ромбиками, сварить в кипящей воде; откинуть на дуршлаг; смешать с маслом и тщательно размятым или протертым творогом, разогреть.

При отпуске полить сметаной.

Примечание. Лазанки можно посыпать сахаром.

№ 908

Оладьи манные с вареньем

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Крупа манная . .	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Варенье	30	30	—	—	20,01	25	25	—	—	16,67	20	20	—	—	13,34
Вода	—	—	—	—	—	50	50	—	—	—	50	50	—	—	—
Итого...	—	279	11,75	20,98	73,94	—	256	9,17	14,13	63,32	—	242	8,63	9,47	59,94
		В — 240		К — 546			В — 210		К — 429			В — 200		К — 369	

Сварить кашу на молоке с сахаром, добавить яичные желтки и взбитые белки, осторожно вымешать, поджарить оладьи. При отпуске полить вареньем.

№ 909

Котлеты манные

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; паровые — на диэты № 1, 5 а, 5, 7 б, 10 а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Крупа манная	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	50	50	1,56	1,74	2,47
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	5	5	0,40	0,06	2,90
Вода	55	55	—	—	—	70	70	—	—	—	100	100	—	—	—
Итого...	—	256	10,03	18,44	57,23	—	262	9,49	13,79	57,18	—	221	6,74	7,09	46,99
		В — 230		К — 447			В — 230		К — 402			В — 200		К — 286	

Сварить кашу, остудить, добавить яйца и сахар, хорошо вымешать, разделать котлеты, обвалять в сухарях, обжарить.

При отпуске полить маслом.

Примечания. 1. В котлеты можно добавлять изюм, яблоки, овощи.
2. Можно отпускать со сметаной, киселем или вареньем.

№ 910

Зразы манные с грибами и луком

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа манная	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	60	60	1,87	2,09	2,96	50	50	1,56	1,74	2,47
Вода	—	—	—	—	—	40	40	—	—	—	50	50	—	—	—
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Грибы	80	60	2,93	0,12	2,15	80	60	2,93	0,12	2,15	50	40	1,96	0,08	1,44
Лук	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81
Итого...	—	278	14,04	19,49	51,51	—	265	11,87	12,98	49,46	—	236	10,05	7,93	48,31
		В — 240		*К* — 450			*В* — 230		*К* — 372			*В* — 200		*К* — 313	

Из крупы, молока и воды (II и III вариант) сварить кашу. Лук нашинковать и поджарить, грибы очистить, бланшировать, нашинковать и обжарить, смешать с луком, нарубленной зеленью петрушки. Манную кашу смешать с яйцом. Приготовить зразы, фаршированные грибами, обвалять их в сухарях и поджарить. При отпуске полить маслом.

Примечания. 1. Можно отпускать с грибным соусом (см. № 751).

2. Можно нафаршировать зразы фруктами, творогом и овощами.

№ 911

Пудинг манный

Показан на диэты № 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; паровой — на диэту № 1

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа манная	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41	100	100	3,12	3,49	4,94	75	75	2,34	2,62	3,70

2. Можно нафаршировать зразы фруктами, творогом и овощами.

№ 911 Пудинг манный

Показан на диэты № 2, 5, 6. 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; паровой — на диэту № 1

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Вода	—	—	—	—	—	45	45	—	—	—	85	85	—	—	—
Итого...	—	249	11,75	20,98	53,93	—	231	9,17	14,13	51,39	—	232	7,85	8,60	45,36
		В — 210		*К* — 464			*В* — 200		*К* — 380			*В* — 200		*К* — 298	

Сварить кашу, слегка остудить, добавить сахар, яичные желтки, взбитые белки, осторожно вымешать, сложить на смазанную маслом сковороду или противень, запечь в духовом шкафу; при паровом изготовлении варить в формочках в водяной бане.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Можно полить сметаной или сладким соусом № 800.

№ 912 Пудинг манный с яблоками

Показан на диэты № 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; паровой—на диэту № 1

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа манная	40	40	3,20	0,32	29,46	40	40	3,20	0,32	29,46	40	40	3,20	0,32	29,46
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	75	75	2,34	2,62	3,70
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Яблоки	100	75	0,21	—	8,19	100	75	0,21	—	8,19	88	65	0,18	—	7,10
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Вода	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	50	—	—	—
Итого . . .	—	264	9,60	19,16	52,29	—	251	8,58	14,05	52,22	—	257	7,23	8,52	49,84
	В — 200	*К* — 432				*В* — 200	*К* — 380				*В* — 200	*К* — 313			

Приготовить пудинг, как указано в № 911. Добавить сырые натертые или мелко нашинкованные яблоки. При отпуске полить маслом.

Примечание. Пудинг можно готовить с шинкованными тушеными яблоками и изюмом; фрукты можно смешать с кашей или уложить послойно в виде пирога.

№ 913

Пудинг манный с фруктами и творогом

Показан на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; паровой — на диэты № 1, 10а

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа манная . .	40	40	3,20	0,32	29,46	40	40	3,20	0,32	29,46	40	40	3,20	0,32	29,46
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	75	75	2,34	2,62	3,70
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Яблоки	53	40	0,11	—	4,37	53	40	0,11	—	4,37	40	30	0,08	—	3,28
Творог	40	40	7,44	0,24	0,48	40	40	7,44	0,24	0,48	30	30	5,58	0,18	0,36
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	50	—	—	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	269	16,94	19,40	48,95	—	256	15,92	14,29	48,88	—	252	12,71	8,70	46,28
	В — 220 К — 451					В — 200 К — 399					В — 200 К — 323				

Сварить кашу, слегка остудить, смешать с натертыми сырыми яблоками и творогом, яичным желтком и взбитым белком и запечь или сварить на водяной бане (см. № 911).

Примечание. Пудинг можно приготовить с шинкованными тушеными яблоками и изюмом; яблоки, творог и изюм можно смешать, заправить яйцом и сахаром и приготовить пудинг в виде пирога.

№ 914 Запеканка манная с овощами

Показана на диэты № 5, 6, 10, 11, 12, 15; с протертыми овощами — на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Крупа манная	40	40	3,20	0,32	29,46	40	40	3,20	0,32	29,46	40	40	3,20	0,32	29,46
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	80	65	0,46	0,16	4,83

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Цветная капуста	80	40	0,48	0,08	1,20	80	40	0,48	0,08	1,20	60	30	0,36	0,06	0,90
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого...	—	268	10,20	19,34	43,77	—	255	9,18	14,23	43,70	—	261	8,70	9,61	45,21
		В — 200		К — 401			В — 200		К — 349			В — 200		К — 310	

Сварить кашу на молоке. Морковь нашинковать и тушить. Цветную капусту разобрать на отдельные кочешки и сварить до готовности. Петрушку нарубить. Смешать кашу с яичным желтком и взбитым белком. Овощи смешать отдельно. Уложить овощи и кашу послойно в виде пирога или овощи смешать с кашей и запечь.

№ 915 Котлеты из перловой крупы и изюма

Показаны на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; на диэту № 5 — запечь; без молока и изюма — на диэту № 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Крупа перловая	50	50	3,32	0,40	33,67	55	55	3,65	0,44	37,04	60	60	3,99	0,48	40,41
Вода	50	50	—	—	—	75	75	—	—	—	100	100	—	—	—
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	75	75	2,34	2,62	3,70	50	50	1,56	1,74	2,47
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сухари	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81
Изюм	30	30	0,53	0,15	18,81	25	25	0,44	0,12	15,67	15	15	0,26	0,07	9,40
Итого...	—	271	9,88	18,59	63,41	—	262	8,80	13,08	62,35	—	249	7,43	9,82	58,17
		В — 230		*К* — 473			*В* — 220		*К* — 413			*В* — 200		*К* — 360	

Перловую крупу перебрать, залить водой и варить 1 час, затем добавить молоко и продолжать варить на слабом огне до готовности; кашу слегка остудить, смешать с яйцом, изюмом и сахаром, разделать биточки, обвалять в сухарях и поджарить.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Можно полить сметаной или соусом № 1483.

№ 916

Клецки манные со сметаной

Показаны на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа манная	40	40	3,20	0,32	29,46	45	45	3,60	0,36	33,14	50	50	4,00	0,40	36,82
Вода	60	60	—	—	—	70	70	—	—	—	75	75	—	—	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого...	—	169	7,08	22,81	30,67	—	166	6,32	16,55	34,11	—	160	5,94	12,07	37,43
		В — 160		*К* — 367			*В* — 155		*К* — 320			*В* — 150		*К* — 290	

Варить манную крупу в воде с 10 г масла 5—10 минут, остудить, добавить яйца, вымешать; разделать клецки столовой ложкой или кашу раскатать колбаской, нарезать небольшими кусками и отварить в кипящей воде.

При отпуске полить маслом и отдельно подать сметану.

№ 917 Пудинг манный с творогом и овощами

Показан на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; с протертыми овощами — на диэты № 1, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа манная . .	40	40	3,20	0,32	29,46	40	40	3,20	0,32	29,46	40	40	3,20	0,32	29,46
Молоко	120	120	3,74	4,19	5,93	100	100	3,12	3,49	4,94	60	60	1,87	2,09	2,96
Вода	—	—	—	—	—	20	20	—	—	—	70	70	—	—	—
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Творог	40	40	7,44	0,24	0,48	35	35	6,53	0,21	0,42	30	30	5,58	0,18	0,36
Морковь	15	12	0,08	0,03	0,89	20	16	0,11	0,04	1,19	25	20	0,14	0,05	1,49
Цветная капуста .	25	13	0,16	0,02	0,39	40	20	0,24	0,03	0,60	40	20	0,24	0,03	0,60
Итого . . .	—	274	17,69	20,15	46,25	—	267	15,25	14,33	46,24	—	267	12,68	8,25	44,45
		В — 205		*К* — 452			*В* — 200		*К* — 385			*В* — 200		*К* — 311	

Сварить кашу. Овощи мелко нарезать и тушить с небольшим количеством масла и молока. Кашу смешать с сахаром, протертым творогом, тушеными овощами и яичными желтками; добавить взбитые белки, осторожно вымешать, сложить на смазанную маслом сковороду или противень, помазать яйцом и запечь в духовом шкафу или сварить на пару.

При отпуске полить маслом.

ная капуста .	25	13	0,16	0,02	0,39	40	20	0,24	0,03	0,60	40	20	0,24	0,03	0,60
Итого . . .	—	274	17,69	20,15	46,25	—	267	15,25	14,33	46,24	—	267	12,68	8,25	44,45
		В — 205	К — 452				В — 200	К — 385				В — 200	К — 311		

Сварить кашу. Овощи мелко нарезать и тушить с небольшим количеством масла и молока. Кашу смешать с сахаром, протертым творогом, тушеными овощами и яичными желтками; добавить взбитые белки,

№ 918

Запеканка гречневая с творогом паровая

Показана на диэты № 1, 5а, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа гречневая	40	40	3,20	0,63	25,78	40	40	3,20	0,63	25,78	40	40	3,20	0,63	25,78
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	80	80	2,49	2,79	3,95	50	50	1,56	1,74	2,47
Вода	—	—	—	—	—	20	20	—	—	—	60	60	—	—	—
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Творог	50	50	9,30	0,30	0,60	50	50	9,30	0,30	0,60	40	40	7,44	0,24	0,48
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша . .	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	30	30	0,88	0,82	0,92
Итого . . .	—	269	19,50	26,91	42,01	—	252	17,39	18,53	40,90	—	253	14,37	10,93	39,53
		В — 215	*К* — 502				*В* — 200	*К* — 411				*В* — 200	*К* — 322		

Сварить кашу на молоке (II и III вариант на молоке с водой), протереть сквозь сито или пропустить сквозь мясорубку, смешать с протертым творогом, сахаром, частью масла, яичным желтком и взбитым белком, сложить в формочки, смазанные маслом, и сварить на пару.

При отпуске полить сметаной или сметаной, смешанной с простоквашей.

№ 919

Пудинг саговый с изюмом

Показан на диэты № 1, 2, 5, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Саго	40	40	0,29	—	29,10	45	45	0,32	—	32,74	50	50	0,36	—	36,37
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	70	70	2,18	2,44	3,46	60	60	1,87	2,09	2,96
Вода	20	20	—	—	—	70	70	—	—	—	90	90	—	—	—
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Изюм	30	30	0,53	0,15	18,81	25	25	0,44	0,12	15,67	15	15	0,26	0,07	9,40
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Ванилин	По вкусу														
Итого...	—	244	7,01	18,99	67,31	—	246	4,99	12,80	61,50	—	242	4,00	7,74	58,31
	В — 200 *К* — 481					*В* — 200 *К* —392					*В* — 200 *К* — 327				

Сварить саго, как указано в № 896, остудить, добавить сахар, изюм, яичные желтки, ванилин и взбитые белки, осторожно вымешать, сложить на сковороду, в формочку или противень, смазанный маслом, запечь в духовом шкафу или сварить на пару.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Можно отпустить с вареньем или сметаной.

Итого . . .	—	244	7,01	18,99	67,31	—	246	4,99	12,80	61,50	—	242	4,00	7,74	58,31

В — 200 К — 481 В — 200 К — 392 В — 200 К — 327

Сварить саго, как указано в № 896, остудить, добавить сахар, изюм, яичные желтки, ванилин и взбитые белки, осторожно вымешать, сложить на сковороду, в формочку или противень, смазанный маслом, запечь в духовом шкафу или сварить на пару.

При отпуске полить маслом

№ 920

Рулет из риса с овощами и яйцами

Показан на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69
Молоко	120	120	3,74	4,19	5,93	100	100	3,12	3,49	4,94	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Морковь	20	16	0,11	0,04	1,19	20	16	0,11	0,04	1,19	25	20	0,14	0,05	1,49
Капуста белая .	20	16	0,18	0,02	0,66	20	16	0,18	0,02	0,66	25	20	0,22	0,03	0,83
Шпинат	20	16	0,39	0,07	0,47	20	16	0,39	0,07	0,47	20	16	0,39	0,07	0,47
Кабачки	20	14	0,04	—	0,34	20	14	0,04	—	0,34	20	14	0,04	—	0,34
Вода	—	—	—	—	—	30	30	—	—	—	70	70	—	—	—
Итого . . .	—	261	10,13	20,13	37,50	—	257	8,49	14,32	36,34	—	257	6,77	8,28	34,88
	В — 200 *К* — 382					*В* — 200 *К* — 317					*В* — 200 *К* — 248				

Сварить рисовую кашу на молоке с водой. Морковь и капусту нашинковать и тушить с небольшим количеством масла и молока до половинной готовности, добавить нашинкованные кабачки. Тушить еще 10 минут. В готовые овощи положить рубленый шпинат и тушить под крышкой 5 минут. В рисовую кашу добавить половинное количество яиц, вымешать, уложить ее ровным слоем толщиной в 1,5 см на смоченную марлю или салфетку, сверху положить овощи, смешанные с нарубленным крутым яйцом. Завернуть рулет, выложить на смазанный маслом лист, смазать яйцом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

При отпуске полить маслом.

БЛЮДА ИЗ МУКИ (мучные вторые)

№ 921

Оладьи мучные со сметаной

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	50	50	1,56	1,79	2,47	25	25	0,78	0,87	1,23
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Вода	—	—	—	—	—	10	10	—	—	—	40	40	—	—	—
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша . .	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	20	20	0,59	0,54	0,61
Итого. . .	—	182	9,83	24,00	49,40	—	173	9,01	16,94	48,83	—	162	7,47	9,02	42,76
	В—160 *К*—466					*В*—150 *К*—396					*В*—140 *К*—290				

Из $^1/_3$ муки, 20 см³ молока и дрожжей замесить опару, поставить в теплое место, дать подняться, добавить оставшуюся муку, молоко, воду, сахар, яичные желтки, хорошо вымешать, соединить со взбитыми белками, дать подняться поджарить на масле по 2—3 оладьи на порцию.

Отпускать со сметаной или со сметаной, смешанной с простоквашей.

Примечание. Можно отпускать с вареньем или медом.

Итого . . .	—	182	9,83	24,00	49,40	—	173	9,01	16,94	48,83	—	162	7,47	9,02	42,76
	В—160 К—466					В—150 К—396					В—140 К—290				

Из ⅓ муки, 20 см³ молока и дрожжей замесить опару, поставить в теплое место, дать подняться, добавить оставшуюся муку, молоко, воду, сахар, яичные желтки, хорошо вымешать, соединить со взбитыми белками, дать подняться, поджарить на масле по 2—3 оладьи на порцию.

Отпускать со сметаной или со сметаной, смешанной с простоквашей.

№ 922

Вареники с творогом

Показаны на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Творог	80	80	14,88	0,48	0,96	80	80	14,88	0,48	0,96	80	80	14,88	0,48	0,96
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Вода	25	25	—	—	—	25	25	—	—	—	25	25	—	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша . .	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	30	30	0,88	0,82	0,92
Итого . . .	—	229	23,81	23,41	42,70	—	216	22,82	16,09	42,60	—	217	22,59	9,60	42,84
	В—220 *К*—489					*В*—210 *К*—418					*В*—210 *К*—358				

Из муки, половинного количества яиц и воды замесить тесто. Творог пропустить через мясорубку, смешать с сахаром и яйцом. Тесто тонко раскатать в длину. На один край положить творог маленькими шариками. Участки теста между шариками творога смочить водой, закрыть первый край теста вторым, аккуратно их придавить и вырезать выемкой вареники, защипать края, сварить в кипящей воде.

Отпускать с маслом и сметаной или сметаной, смешанной с простоквашей.

№ 923

Сочники с творогом

Показаны на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сметана	50	50	1,34	11,90	1,64	40	40	1,08	9,52	1,32	30	30	0,81	7,14	0,99
Простокваша . . .	10	10	0,30	0,27	0,30	20	20	0,59	0,54	0,61	40	40	1,18	1,08	1,22
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Творог	60	60	11,16	0,36	0,72	70	70	13,02	0,42	0,84	75	75	13,95	0,45	0,90
Сода	0,02	0,02	—	—	—	0,02	0,02	—	—	—	0,02	0,02	—	—	—
Итого . . .	—	229	20,97	32,42	52,91	—	226	21,84	25,25	52,95	—	227	22,55	18,79	48,51
	В—200 *К*—604					*В*—200 *К*—541					*В*—200 *К*—466				

Приготовить тесто, как указано в № 1306, раскатать, нарезать на квадраты, на каждый из них положить творог, смешанный с сахаром и яйцом, разделать четырехугольные плоские пирожки по два на порцию и изжарить в масле. Довести до готовности в духовом шкафу.

Отпускать со сметаной, смешанной с простоквашей.

№ 924

Вареники с капустой

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15; без лука — на диэты № 5, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	45	45	4,54	0,31	32,21	50	50	5,05	0,34	35,79
Яйца	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	48	6	0,73	0,69	0,03
Капуста свежая	175	140	1,54	0,20	5,80	190	150	1,65	0,22	6,21	190	150	1,65	0,22	6,21
Лук	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83
Вода	25	25	—	—	—	20	20	—	—	—	25	25	—	—	—
Итого...	—	266	8,85	14,98	47,84	—	257	7,91	10,32	44,62	—	257	7,67	7,98	46,24
	В—200 К—372					В—200 К—311					В—200 К—295				

Из муки, воды и яиц замесить тесто, мелко нарубленный лук обжарить в половинном количестве масла. Капусту изрубить, сложить в кастрюлю, добавить немного воды, тушить под крышкой до половинной готовности, затем добавить жареный лук, тушить до готовности (чтобы вся жидкость выпарилась); готовую капусту остудить. Тесто тонко раскатать, разделать из теста и капусты небольшие вареники, аккуратно защипать края, чтобы капуста во время варки не вывалилась; варить вареники в слабо кипящей воде. При отпуске полить маслом.

Примечание. Можно отпускать со сметаной.

№ 925

Пудинг сухарный

Показан на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сухари ванильные	50	50	4,05	0,60	29,05	50	50	4,05	0,60	29,05	50	50	4,05	0,60	29,05
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	90	90	2,81	3,14	4,45
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Изюм	20	20	0,35	0,10	12,54	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Масло сливочное	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Фруктовый сироп	30	30	—	—	15,37	25	25	—	—	12,81	20	20	—	—	10,25
Мука картофельная	5	5	0,04	—	4,36	5	5	0,04	—	4,36	5	5	0,04	—	4,36
Вода	70	70	—	—	—	70	70	—	—	—	80	80	—	—	—
Итого . . .	—	322	10,56	13,62	80,65	—	301	9,47	10,20	74,89	—	286	9,08	9,83	63,98
	В—200+100 г соуса *К*—501					*В*—190+100 г соуса *К*—441					*В*—170+100 г соуса *К*—391				

Сухари растолочь, залить молоком, смешанным с желтком, дать постоять 15—20 минут, добавить сахар, изюм и взбитый белок; осторожно вымешать, сложить в формочку, смазанную маслом, или противень; сварить в водяной бане или запечь в духовом шкафу.

Отпускать со сладкой подливкой в виде киселя, приготовленного из воды, сиропа и муки.

Итого...	—	322	10,56	13,62	80,65	—	301	9,47	10,20	74,89	—	286	9,08	9,83	63,98
	В—200+100 г соуса К—501					В—190+100 г соуса К—441					В—170+100 г соуса К—391				

Сухари растолочь, залить молоком, смешанным с желтком, дать постоять 15—20 минут, добавить сахар, изюм и взбитый белок; осторожно вымешать, сложить в формочку, смазанную маслом, или противень; сварить

№ 926

Пудинг из печенья

Показан на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Печенье	50	50	3,35	3,35	36,75	50	50	3,35	3,35	36,75	45	45	3,01	3,01	33,07
Изюм	20	20	0,35	0,10	12,54	15	15	0,26	0,07	9,40	15	15	0,26	0,07	9,40
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	105	105	3,59	4,00	5,68	100	100	3,12	3,49	4,94
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Ягодный сироп	30	30	—	—	15,37	25	25	—	—	12,81	15	15	—	—	7,69
Мука картофельная	5	5	0,04	—	4,36	5	5	0,04	—	4,36	5	5	0,04	—	4,36
Вода	70	70	—	—	—	70	70	—	—	—	85	85	—	—	—
Итого...	—	319	9,88	18,10	83,63	—	301	9,24	13,46	78,60	—	292	7,94	12,15	69,04
	В—290 *К*—552					*В*—280 *К*—485					*В*—270 *К*—429				

Печенье растолочь, залить молоком, смешанным с желтком, дать постоять 20—30 минут, затем добавить изюм, сахар и взбитые белки. В остальном поступать, как указано в № 925.

№ 927

Гренки «бедный рыцарь»

Показаны на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Хлеб полусдобный	75	75	6,70	1,51	37,32	75	75	6,70	1,51	37,32	75	75	6,70	1,51	37,32
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Варенье	30	30	—	—	20,01	25	25	—	—	16,67	20	20	—	—	13,34
Итого . . .	—	254	12,89	20,35	71,97	—	236	11,87	15,24	68,56	—	225	11,36	13,10	65,20
	В—220 К—536					В—200 К—471					В—190 К—436				

Батон нарезать тонкими ломтиками, замочить в молоке, смешанном с яйцом и сахаром, и обжарить в масле с обеих сторон до золотистого цвета. Отпускать с вареньем.

№ 928

Вареники с картофелем

Показаны на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15; без лука — на диэты № 5, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная .	40	40	4,04	0,28	28,63	40	40	4,04	0,28	28,63	40	40	4,04	0,28	28,63
Вода	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—	20	20	—	—	—
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Картофель . . .	135	100	1,39	0,19	18,58	135	100	1,39	0,19	18,58	135	100	1,39	0,19	18,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого	—	234	9,47	22,97	49,75	—	216	8,31	16,67	49,51	—	207	7,50	9,63	49,13
	В—225 *К*—456					*В*—210 *К*—392					*В*—200 *К*—322				

Из муки, воды и ¼ яиц замесить тесто; картофель очистить и отварить до готовности, готовый картофель пропустить через мясорубку, смешать с рубленым жареным луком и оставшимся яйцом; тесто тонко раскатать, приготовить из теста и картофеля небольшие вареники, тщательно защипать края, сварить в слабо кипящей воде.

Отпускать с маслом и сметаной.

№ 929

Вареники с вишнями

Показаны на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—
Яйца	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	⅕	9	1,09	1,03	0,05

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вишни	125	100	0,77	0,36	9,16	125	100	0,77	0,36	9,16	125	100	0,77	0,36	9,16
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,97	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	231	8,58	9,68	60,24	—	222	7,95	8,05	60,05	—	204	7,31	5,30	54,97
	В—220 *К*—372					*В*—210 *К*—354					*В*—190 *К*—305				

Из муки, воды и яиц замесить тесто; из вишен вынуть косточки, смешать вишни с сахаром, дать постоять 15—20 минут, затем из теста и вишен приготовить вареники, как указано в № 928. Готовые вареники посыпать сахаром, чтобы они не склеились, остудить.

Отпускать в холодном виде со сметаной.

Примечание. Таким же способом готовить вареники с черной и красной смородиной.

№ 930

Пирог из пресного теста с творогом

Показан на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48

Показан на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша . .	5	5	0,15	0,14	0,15	10	10	0,30	0,27	0,30	20	20	0,59	0,54	0,61
Сода	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—
Творог	70	70	13,02	0,42	0,84	70	70	13,02	0,42	0,84	60	60	11,16	0,36	0,72
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,13
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	8	8	—	—	7,57
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого . . .	—	233	23,21	22,76	69,79	—	215	22,12	16,57	66,57	—	175	18,26	9,19	54,14
	В—195 *К*—601					*В*—180 *К*—518					*В*—145 *К*—382				

Приготовить тесто, как указано в № 1306. Творог пропустить через мясорубку, соединить с остальной мукой, изюмом, сахаром и яйцом; половинное количество теста раскатать слоем толщиной в 1 см, сверху равномерно уложить творог; второй половиной теста закрыть пирог сверху полосками в виде решетки, смазать яйцом и печь.

№ 931

Гнездо из слоеного теста и овощей

Показано на диэты № 3, 6, 7, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Масло	50	50	0,48	41,98	0,30	40	40	0,40	33,58	0,24	20	20	0,20	16,79	0,12
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	15	15	—	—	—
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Морковь	40	30	0,21	0,07	2,23	40	30	0,21	0,07	2,23	25	20	0,14	0,05	1,49
Цветная капуста	50	25	0,30	0,05	0,75	50	25	0,30	0,05	0,75	40	20	0,24	0,04	0,60
Горошек (зерно)	20	20	0,99	0,09	2,36	20	20	0,99	0,09	2,36	10	10	0,49	0,04	1,18
Кабачки	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74	65	45	0,14	—	1,10
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Мука пшеничная	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Итого	—	302	10,17	53,72	51,64	—	289	9,95	43,53	51,56	—	229	7,58	23,51	42,05
	В—220 К—753					В—205 К—657					В—160 К—422				

Приготовить сладкое тесто, как указано в № 1307 или № 1309. Готовое тесто раскатать, вырезать два кружка на порцию величиной с чайное блюдце; из одного кружка вынуть стаканом середину; затем целый кружок смазать яйцом и положить на него кружок с вырезом. Двойную лепешку смазать яйцом и испечь в духовом шкафу. Из выпеченной лепешки вынуть середину, заполнить фаршем из овощей, сверху покрыть маленьким кружком.

Приготовление фарша. Морковь и кабачки нарезать крупной шпалкой и тушить раздельно с небольшим количеством молока, цветную капусту нарезать небольшими кусочками, сварить в большом количестве воды; так же сварить и горошек. Готовые овощи смешать и заправить сахаром и молочным соусом № 770.

В—220 К—753 В—205 К—

Приготовить сладкое тесто, как указано в № 1307 или № 1309. Готовое тесто раскатать, вырезать два кружка на порцию величиной с чайное блюдце; из одного кружка вынуть стаканом середину; затем целый кружок смазать яйцом и положить на него кружок с вырезом. Двойную лепешку смазать яйцом и испечь в духовом шкафу. Из выпеченной лепешки вынуть середину, заполнить фаршем из овощей, сверху покрыть маленьким кружком.

Приготовление фарша. Морковь и кабачки нарезать крупной шашкой и тушить раздельно с небольшим

№ 932

Пирожки из пресного теста с морковью и яблоками

Показаны на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша	5	5	0,15	0,14	0,15	15	15	0,44	0,41	0,46	20	20	0,59	0,54	0,61
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Сода	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—
Морковь	62	50	0,35	0,12	3,71	62	50	0,35	0,12	3,71	62	50	0,35	0,12	3,71
Яблоки	67	50	0,14	—	5,46	67	50	0,14	—	5,46	53	40	0,11	—	4,37
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	227	8,07	28,92	55,63	—	216	7,53	20,48	55,54	—	186	6,19	12,41	47,22
	В—190 *К*—530					*В*—180 *К*—449					*В*—150 *К*—335				

Приготовить тесто, как указано в № 1306, морковь нашинковать и тушить под крышкой с небольшим количеством масла, в готовую морковь добавить нашинкованные яблоки и сахар, продолжать тушить 10 минут; из теста и фарша приготовить пирожки, смазать яйцом и выпечь в духовом шкафу.

№ 933

Пирожки с картофелем, жареные

Показаны на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Картофель	120	90	1,25	0,17	16,72	120	90	1,25	0,17	16,72	95	70	0,97	0,13	13,01
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Лук	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42
Масло сливочное	12	12	0,12	10,08	0,07	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Итого...	—	211	8,38	19,05	59,83	—	205	8,21	14,74	59,78	—	164	6,49	10,87	48,64
	В—175 *К*—457					*В*—170 *К*—416					*В*—125 *К*—327				

Приготовить кислое тесто, как указано в № 1305; картофель отварить; пропустить через мясорубку, смешать с жареным луком, слегка развести картофельным отваром; приготовить пирожки с картофелем, дать им подойти, поджарить в масле с обеих сторон до золотистого цвета.

сливочное	12	12	0,12	10,08	0,07	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	
Итого...	—	211	8,38	19,05	59,83	—	205	8,21	14,74	59,78	—	164	6,49	10,87	48,64
		В—175 К—457					В—170 К—416					В—125 К—327			

Приготовить кислое тесто, как указано в № 1305; картофель отварить; пропустить через мясорубку

Пирожки с капустой (печеные и жареные)

№ 934

Показаны на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Яйцо	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Капуста	150	120	1,36	0,18	4,96	150	120	1,36	0,18	4,96	120	95	1,04	0,14	3,94
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	20	20	0,62	0,70	0,99
Масло	12	12	0,12	10,08	0,07	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42
Яйцо	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	16	0,73	0,69	0,03
Итого...	—	284	11,35	19,43	49,62	—	277	10,72	17,18	49,58	—	215	7,91	12,27	40,59
		В—235 К—431					В—230 К—407					В—180 К—313			

Приготовить тесто, как указано в № 1305; мелко рубленную капусту тушить в молоке с маслом до готовности, добавить поджаренный лук и крутое рубленое яйцо; из готового теста и фарша приготовить круглые пирожки, дать им подняться и изжарить их в масле или смазать яйцом и выпечь в духовом шкафу.

№ 935

Кулебяка с морковью, рисом и яйцом

Показана на диэты № 6, 7, 11, 12, 15; холодная—на диэты № 2, 5, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,64
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	12	12	0,12	10,08	0,07	8	8	0,08	6,72	0,05
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Морковь	100	80	0,56	0,20	5,94	100	80	0,56	0,20	5,94	100	80	0,56	0,20	5,94
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Дрожжи	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Итого	—	209	10,27	16,76	58,44	—	198	9,27	13,33	58,38	—	175	7,58	9,27	50,94
	В—170 *К*—437					*В*—160 *К*—401					*В*—140 *К*—326				

Морковь мелко нашинковать и тушить с небольшим количеством молока, рис отварить, лук нашинковать и обжарить в масле; смешать с тушеной морковью, вареным рисом и крутыми нашинкованными яйцами. Тесто приготовить, как указано в № 1305. Из теста и фарша приготовить кулебяку, дать ей подойти, смазать яйцом и запечь в духовом шкафу.

Примечание. Таким же спобом можно приготовить пирог или пирожки.

жи . . .	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Итого . . .	—	209	10,27	16,76	58,44	—	198	9,27	13,33	58,38	—	175	7,58	9,27	50,94
		В—170 К—437					В—160 К—401					В—140 К—326			

Морковь мелко нашинковать и тушить с небольшим количеством молока, рис отварить, лук нашинковать и обжарить в масле; смешать с тушеной морковью, вареным рисом и крутыми нашинкованными яйцами.

Тесто приготовить, как указано в № 1305. Из теста и фарша приготовить кулебяку,

яйцом и запечь в духовом шкафу.

№ 936

Слоеный пирог с капустой

Показан на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15; без лука — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,64
Масло	50	50	0,48	41,98	0,30	30	30	0,30	25,18	0,18	20	20	0,20	16,79	0,12
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	15	15	—	—	—
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Капуста	125	100	1,10	0,15	4,14	125	100	1,10	0,15	4,14	125	100	1,10	0,15	4,14
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	12	12	0,12	10,08	0,07	8	8	0,08	6,72	0,05
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Лук	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42
Итого . . .	—	314	11,90	59,91	43,4	—	282	10,6	39,57	43,21	—	247	8,72	27,07	35,95
	В—250 К—784					В—220 К—589					В—190 К—435				

Приготовить тесто, как указано в № 1307 или № 1309. Капусту порубить и тушить с молоком до готовности (жидкость должна испариться, а капуста стать почти сухой), лук нарубить и обжарить в масле, готовый лук смешать с капустой и крутыми нашинкованными яйцами, фарш остудить; из теста и фарша разделать пирог и выпеч.

Примечание. Таким же способом готовят пирожки и кулебяки.

№ 937

Пирожки из кислого теста с морковью и изюмом

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Масло	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Морковь	100	80	0,57	0,20	5,94	100	80	0,57	0,20	5,94	100	80	0,57	0,20	5,94
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Изюм	20	20	0,35	0,10	12,54	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,13
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Дрожжи	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Итого . . .	—	250	10,77	22,05	61,74	—	230	9,94	17,24	55,41	—	216	9,20	13,27	52,22
	В—200 *К*—502					*В*—180 *К*—428					*В*—150 *К*—375				

Приготовить тесто, как указано в № 1305. Морковь нашинковать и потушить с молоком; готовую морковь соединить с изюмом, маслом и крутыми рублеными яйцами; из теста и моркови приготовить пирожки и выпечь.

№ 938

Кулебяка, пироги и пирожки с рисом и яйцами

Показано на диэты № 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Яйца	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Рис	30	30	1,95	0,35	21,52	30	30	1,95	0,35	21,52	25	25	1,62	0,29	17,93
Лук	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04
Итого . . .	—	169	11,06	19,39	64,95	—	159	10,4	14,62	64,89	—	128	8,13	9,43	53,82
	В—160 *К*—492					*В*—150 *К*—445					*В*—120 *К*—341				

Приготовить тесто, как указано в № 1305. Рис отварить, смешать с жареным луком, маслом, крутым рубленым яйцом и рубленой зеленью петрушки; из теста и фарша приготовить кулебяку, пирог или пирожки и выпечь.

№ 939

Пироги, пирожки и кулебяки из пресного теста с саго

Показаны на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15; без лука и зелени петрушки—на диэты № 5, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша . .	5	5	0,15	0,14	0,15	15	15	0,44	0,41	0,46	20	20	0,59	0,54	0,61
Сода	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Саго	30	30	0,22	—	21,82	30	30	0,22	—	21,82	25	25	0,18	—	18,19
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Лук	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого...	—	180	9,55	26,11	65,24	—	171	8,92	20,07	65,17	—	144	7,1	13,22	54,29
	В—170 *К*—549					*В*—160 *К*—490					*В*—135 *К*—374				

Приготовить тесто, как указано в № 1306. Саго смочить водой, засыпать в кипящую воду и варить 30—40 минут, не допуская до кипения; слить воду, саго соединить с жареным луком, маслом, крутыми рублеными яйцами и рубленой зеленью петрушки. Из теста и фарша приготовить пирог, пирожки или кулебяку и выпечь.

Итого . . .	—	180	9,55	26,11	65,24	—	171	8,92	20.07	65,17	—	144	7.1	13,22	54,29
	В—170 К—549					В—160 К—490					В—135 К—374				

Приготовить тесто, как указано в № 1306. Саго смочить водой, засыпать в кипящую воду и варить

№ 940

Пирожки с рисом и грибами

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Масло	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Яйца	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Сухие грибы . . .	10	10	2,20	0,23	3,11	8	8	1,76	0,18	2,48	5	5	1,10	0,11	1,55
Лук	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	150	10,63	15,14	60,77	—	145	10,05	13,30	60,12	—	120	7,94	8,56	51,74
	В—140 *К*—434					*В*—135 *К*—411					*В*—115 *К*—324				

Приготовить кислое тесто, как указано в № 1305. Сухие грибы и рис отварить, лук изрубить и поджарить в масле; жареный лук смешать с вареным, откинутым на дуршлаг рисом, вареными рубленым грибами и рубленой зеленью петрушки. Тесто раскатать, вынуть выемкой круглые лепешки, на тесто положить фарш, соединить края теста, защипать, положить на лист, смазать яйцом и выпечь.

№ 941

Пончики с вареньем

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99
Яйца	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	16	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Варенье	30	30	—	—	20,01	25	25	—	—	16,67	15	15	—	—	10,00
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Масло топленое .	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	8	8	—	7,61	—
Итого . . .	—	140	6,97	20,71	61,85	—	129	6,85	15,85	58,5	—	98	5,42	11,80	44,41
	В—110 *К*—475					*В*—100 *К*—415					*В*—80 *К*—314				

Приготовить тесто, как указано в № 1305. Из теста и варенья приготовить круглые пончики, сложить на лист, смазанный маслом, дать тесту подняться, после чего изжарить их в масле, готовые пончики посыпать сахарной пудрой.

№ 942

Пирог из пресного теста с яблоками

Показан на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5			

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	8	8	—	—	7,57
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша	5	5	0,15	0,14	0,15	15	15	0,44	0,41	0,46	20	20	0,59	0,54	0,61
Сода	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—
Яблоки	106	80	0,22	—	8,74	106	80	0,22	—	8,74	88	65	0,18	—	7,10
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Корица	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,13
Итого...	—	223	7,96	20,47	74,02	—	210	7,48	13,80	70,82	—	170	5,95	8,11	56,91
	В—175 *К*—526					*В*—160 *К*—449					*В*—135 *К*—333				

Приготовить тесто, как указано в № 1306. Яблоки очистить, нарезать (мягкие сорта кладут в пирог в сыром виде, жесткие сорта припускают в собственном соку); яблоки смешать с сахаром и корицей. Половину теста раскатать слоем толщиной в 1,5 см, положить тесто на лист, смазанный маслом; на тесто положить яблоки (сырые яблоки посыпать сахаром, корицей и изюмом); затем раскатать вторую половину теста, нарезать полосками, покрыть ими пирог «сеткой» и запечь. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

№ 943

Пирог из песочного теста с творогом

Показан на диэты № 6, 7, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша . . .	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	20	20	0,59	0,54	0,61
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Творог	80	80	14,88	0,48	0,96	80	80	14,88	0,48	0,96	90	90	16,74	0,54	1,08
Сода	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Итого . . .	—	209	23,67	22,12	52,00	—	196	22,68	14,90	51,90	—	197	24,16	9,38	47,39
	В—190 *К*—516					*В*—170 *К*—444					*В*—170 *К*—381				

Приготовить тесто, как указано в № 1306, и разделить на две части, затем раскатать слоем толщиной в 1—1,5 см; один кусок положить на лист, смазанный маслом, на тесто положить творог, смешанный с сахаром и яйцом, и сверху покрыть второй половиной теста; обрезать ножом края пирога, смазать его яйцом, сверху украсить кусками теста и выпечь.

№ 944

Блинчики с творогом в сухарях

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	80	80	2,48	2,79	3,95	50	50	1,56	1,74	2,47	30	30	0,94	1,05	1,48

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	—	—	—	—	—	30	30	—	—	—	50	50	—	—	—
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Творог	70	70	13,02	0,42	0,84	70	70	13,02	0,42	0,84	70	70	13,02	0,42	0,84
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Масло топленое	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Итого...	—	279	25,09	25,58	66,54	—	266	23,20	18,85	65,02	—	252	22,09	12,95	59,28
	В—220 К—614					В—210 К—537					В—195 К—454				

Приготовить тесто, как указано в № 1308, выпечь по 2—3 блинчика на порцию; на обжаренную сторону блинчика положить творог, смешанный с яйцом и сахаром, завернуть, как голубцы, обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях и обжарить на масле до золотистого цвета.

№ 945

Ватрушки с творогом

Показаны на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	15	15	0,47	0,52	0,74	—	—	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вода	—	—	—	—	—	10	10	—	—	—	25	25	—	—	—
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	6	6	0,06	5,04	0,04	4	4	0,04	3,36	0,02
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Творог	80	80	14,88	0,48	0,96	80	80	14,88	0,48	0,96	80	80	14,88	0,48	0,96
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого...	—	197	22,76	11,93	52,34	—	189	21,92	7,76	51,81	—	176	20,70	4,87	46,28
	В—170 *К*—419					*В*—160 *К*—372					*В*—140 *К*—320				

Приготовить тесто, как указано в № 1305. Раскатать слоем толщиной в 1,5—2 см, разделать выемкой лепешки, сложить на лист, смазанный маслом; стаканом или скалкой сделать в середине углубление, заполнить его творогом, смешанным с яйцами и сахаром; сверху смазать яйцом и выпечь в духовом шкафу.

№ 946

Пирог из кислого теста с квашеной капустой

Показан на диэты № 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99	—	—	—	—	—
Вода	—	—	—	—	—	5	5	—	—	—	25	25	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Капуста квашеная	143	100	0,81	0,31	2,84	143	100	0,81	0,31	2,84	150	105	0,85	0,32	2,98
Лук репчатый . .	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого . . .	—	246	9,93	21,08	51,01	—	233	8,75	15,79	50,70	—	224	7,63	10,45	45,06
	В—200 *К*—446					*В*—190 *К*—391					*В*—180 *К*—313				

Приготовить тесто, как указано в № 1305. Лук поджарить на масле, смешать с промытой капустой, добавить немного жидкости и тушить под крышкой до готовности; готовую капусту смешать с рубленой петрушкой и крутым рубленым яйцом. Разделить тесто на две части. Одну часть его раскатать, положить на лист, смазанный маслом, на тесто положить капусту, закрыть второй половиной теста и сверху украсить куском теста. Дать тесту подняться, смазать яйцом и выпечь.

№ 947

Блинчатый пирог с творогом (плацинда по-молдавски)

Показан на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	80	80	2,49	2,79	3,95	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98
Вода	—	—	—	—	—	30	30	—	—	—	50	50	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Простокваша	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	20	20	0,59	0,54	0,61
Творог	60	60	11,16	0,36	0,72	70	70	13,02	0,42	0,84	70	70	13,02	0,42	0,84
Итого	—	274	22,58	25,98	55,88	—	271	22,52	17,77	54,42	—	272	21,82	11,85	49,29
	В—200 *К*—563					*В*—200 *К*—481					*В*—200 *К*—402				

Приготовить тесто для блинчиков, как указано в № 1308, и выпечь тонкие блины; часть теста оставить. Круглую сковороду смазать маслом, положить на нее блинчик, затем покрыть блинчик тонким слоем творога, смешанного с сахаром и яйцом, накрыть другим блинчиком, снова смазать творогом. Перекладывают блинчики творогом, пока не будут уложены все блинчики; сверху пирог залить остальным тестом, выпечь в духовом шкафу. Готовую плацинду нарезать на порции.

Отпускать со сметаной и маслом или сметаной, смешанной с простоквашей.

№ 948

Блинчатый пирог из слоеного теста (плацинда слоеная)

Показан на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Вода	25	25	—	—	—	25	25	—	—	—	25	25	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	40	40	0,40	33,58	0,24	30	30	0,30	25,18	0,18	20	20	0,20	16,79	0,12
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Творог	80	80	14,88	0,48	0,96	80	80	14,88	0,48	0,96	80	80	14,88	0,48	0,96
Итого...	—	229	23,25	37,16	46,60	—	211	22,18	27,84	46,50	—	197	21,59	18,99	46,42
	В—190 К—632					В—180 К—541					В—170 К—455				

Приготовить слоеное тесто, как указано в № 1307 или № 1309. Раскатать слоем толщиной в 1 см; на одну половину теста положить творог, смешанный с сахаром и яйцами. Закрыть творог второй половиной теста, вырезать два пирожка в виде полумесяца и запечь в духовом шкафу.

№ 949

Блинчики с творогом

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	80	80	2,49	2,79	3,95	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98
Вода	—	—	—	—	—	30	30	—	—	—	50	50	—	—	—
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Простокваша	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	20	20	0,59	0,54	0,61
Творог	60	60	11,16	0,36	0,72	70	70	13,02	0,42	0,84	70	70	13,02	0,42	0,84
Итого...	—	274	22,58	25,98	55,88	—	271	22,52	17,77	54,42	—	272	21,82	11,85	49,29
	В—200 *К*—563					*В*—200 *К*—481					*В*—200 *К*—402				

Приготовить тесто, как указано в № 1308, и выпечь по два блинчика на порцию. Творог соединить с сахаром и яйцом, положить на обжаренную сторону блинчика, свернуть в виде плоского голубца, поджарить на масле.

Отпускать со сметаной.

№ 950

Блинчики с творогом, запеченные в сметане

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10. 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	80	80	2,49	2,79	3,95	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вода	—	—	—	—	—	30	30	—	—	—	50	50	—	—	—
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Простокваша	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	20	20	0,59	0,54	0,61
Творог	60	60	11,16	0,36	0,72	70	70	13,02	0,42	0,84	70	70	13,02	0,42	0,84
Итого	—	274	22,58	25,98	55,88	—	271	22,52	17,77	54,42	—	272	21,82	11,85	49,29
	В—200 *К*—563					*В*—200 *К*—481					*В*—200 *К*—402				

Блинчики приготовить, как указано в № 949, сложить на сковороду или противень, залить сметанным соусом № 762 и запечь в духовом шкафу.

№ 951

Блинчики с морковью и изюмом

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Молоко	80	80	2,50	2,80	3,96	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98
Вода	—	—	—	—	—	30	30	—	—	—	50	50	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Изюм	30	30	0,53	0,15	18,81	20	20	0,35	0,10	12,54	15	15	0,26	0,07	9,40
Морковь	100	80	0,56	0,20	5,94	125	100	0,70	0,24	7,42	125	100	0,70	0,24	7,42
Итого . . .	—	276	9,78	22,06	67,04	—	277	8,26	16,33	60,71	—	274	7,44	11,42	57,03
	В—200 *К*—520					*В*—200 *К*—435					*В*—200 *К*—370				

Муку, молоко, яйца, воду и 5 г сахара смешать, процедить и выпечь по два блина на порцию. Морковь нашинковать и тушить с небольшим количеством масла до готовности; добавить изюм, сахар и часть масла; положить фарш на блины и разделать в виде плоских голубцов. Поджарить с обеих сторон до золотистого цвета.

При отпуске полить растопленным маслом.

Примечание. Блинчики можно отпускать со сметаной.

№ 952

Блинчики с луком и яйцами

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Молоко	80	80	2,50	2,80	3,96	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98
Вода	—	—	—	—	—	30	30	—	—	—	50	50	—	—	—
Яйца	1¼	60	7,30	6,90	0,33	1¼	60	7,30	6,90	0,33	1	48	5,84	5,52	0,26
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук	50	40	0,44	0,04	3,54	50	40	0,44	0,04	3,54	50	40	0,44	0,04	3,54
Итого . . .	—	245	14,48	26,81	41,33	—	240	13,49	21,55	39,81	—	233	11,67	15,64	39,22
	В—190 *К*—478					*В*—185 *К*—419					*В*—175 *К*—354				

Тесто приготовить, как указано в № 951, и выпечь по два блина на порцию. Лук нашинковать и спассеровать с частью масла; в готовый лук добавить крутые рубленые яйца и нафаршировать ими блинчики; в остальном поступать, как указано в № 951.

№ 953

Оладьи из пресного теста со сметаной

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66
Простокваша . .	40	40	1,18	1,08	1,22	50	50	1,48	1,35	1,52	60	60	1,78	1,62	1,82
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Сода	0,02	0,02	—	—	—	0,02	0,02	—	—	—	0,02	0,02	—	—	—
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	191	11,84	27,67	48,09	—	174	10,36	19,99	47,97	—	161	9,37	12,76	47,87
	В—150 *К*—507					*В*—145 *К*—425					*В*—130 *К*—353				

Муку и 40 г простокваши смешать с яичным желтком, сахаром и содой, добавить взбитый белок, осторожно вымешать и жарить на масле. Оладьи отпускать со сметаной (I вариант) или со сметаной, смешанной с оставшейся простоквашей (II и III вариант).

ОВОЩИ И ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Овощи содержат незначительное количество белков и жиров, но они являются основным источником минеральных солей и витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

Поэтому в рационе здорового и больного человека должно быть достаточное количество разнообразных овощей.

Овощи, поступающие в первичную обработку, следует промыть в проточной воде, удалить приставшую к ним грязь и только после этого приступить к их ручной или механической очистке.

В целях сохранения питательной ценности следует счищать с овощей возможно более тонкий слой кожуры.

Очищенный картофель хранится в холодной воде, но не более часа.

Овощи нарезают и шинкуют кубиками, звездочками, чесночком, бочоночком, шпалкой, соломкой и т. д. Нарезанные и нашинкованные овощи должны тут же поступать в тепловую обработку, так как в нарезанных овощах витамины быстро разрушаются. Овощи следует тушить под закрытой крышкой с водой, молоком или маслом. Открытое тушение более длительно и при этом разрушаются витамины. При варке овощи следует класть в кипящую воду и варить также под крышкой. При варке овощей нельзя добавлять соду; посуда должна быть хорошо вылуженной. Овощные отвары необходимо использовать для приготовления супов, соусов и т. д., так как в них переходит много витаминов и минеральных солей.

Овощные блюда на диэту № 7 должны готовиться без яичного белка или максимум с ½ яйца, без зелени петрушки, лук отваривать; на диэту № 5—без желтка или не более ½ яйца, без лука, не жарить.

№ 954

Капуста по-польски

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	300	240	2,64	0,36	9,93	300	240	2,64	0,36	9,93	300	240	2,64	0,36	9,93
Сухари пшеничные	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	280	4,46	17,39	21,67	—	275	4,41	13,19	21,64	—	270	4,36	9,00	21,61
	В—240 *К*—269					*В*—235 *К*—229					*В*—230 *К*—190				

Капусту очистить от зеленых листьев нарезать вместе с кочерыжкой крупными долями по два куска на порцию, сварить в кипящей воде под крышкой с лавровым листом до готовности. Сухари растолочь, просеять, поджарить на сухой сковороде до светлокоричневого цвета, соединить с растопленным сливочным маслом. При отпуске капусту вынуть из воды, сложить на тарелку, сверху залить маслом с сухарями.

№ 955

Капуста, жаренная в сухарях

Показана на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	300	240	2,64	0,36	9,93	300	240	2,64	0,36	9,93	300	240	2,64	0,36	9,93
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,60	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого...	—	314	8,39	20,22	28,96	—	301	7,27	15,11	28,89	—	292	6,83	10,45	28,84
	В—240 К—341					В—225 К—289					В—215 К—243				

Капусту отварить, как указано в № 954, готовую капусту вынуть из воды, отжать излишнюю воду, придать капусте форму полумесяца, обвалять в муке, обмазать яйцом и обвалять в сухарях, после чего поджарить в кипящем масле со всех сторон до золотистого цвета.

При отпуске полить растопленным маслом.

№ 956

Капуста, жаренная в яйцах

Показана на диэты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	300	240	2,64	0,36	9,93	300	240	2,64	0,36	9,93	300	240	2,64	0,36	9,93
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	300	240	2,64	0,36	9,93	300	240	2,64	0,36	9,93	300	240	2,64	0,36	9,93
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,14	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,60	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . .	—	294	6,77	19,98	17,35	—	281	5,75	14,87	17,27	—	272	5,21	10,21	17,22
	В—225 *К*—284					*В*—205 *К*—233					*В*—187 *К*—182				

Капусту отварить, как указано в № 954; готовую капусту вынуть из воды, отжать излишнюю влагу, придать форму полумесяца; обвалять в муке, обмазать яйцом и поджарить в масле со всех сторон до ровного золотистого цвета.

При отпуске полить маслом.

№ 957

Капуста, жаренная в тесте

Показана на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15; запеченная—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	300	240	2,64	0,36	9,93	300	240	2,64	0,36	9,93	300	240	2,64	0,36	9,93
Мука	25	25	2,52	0,17	17,89	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,34
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,14	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	5	5	—	—	4,72	5	5	—	—	4,72	5	5	—	—	4,72
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,60	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого...	—	329	8,68	23,65	33,29	—	306	7,03	17,32	29,48	—	297	6,49	12,66	29,45
	В—250 К—392					В—230 К—310					В—220 К—265				

Капусту отварить, как указано в № 954, готовую капусту вынуть из воды, отжать излишнюю воду, придать форму полумесяца, смешать муку, сметану, яичный желток и сахар, добавить взбитый белок, осторожно вымешать, капусту обмакнуть в тесто и поджарить в масле со всех сторон до золотистого цвета.

Отпускать с маслом.

№ 958

Капуста в сметане

Показана на диэты № 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра—на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	300	240	2,64	0,36	9,93	300	240	2,64	0,36	9,93	350	280	2,70	0,44	11,59
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	40	40	1,08	9,50	1,32	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Сыр	11	10	2,82	2,32	0,21	5	5	1,41	1,16	0,10	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	305	7,14	20,63	15,10	—	280	5,27	11,70	14,46	—	305	3,65	8,24	15,69
	В—230 *К*—283					*В*—205 *К*—190					*В*—250 *К*—155				

Капусту отварить, как указано в № 954; из муки, масла и сметаны приготовить сметанный соус, как указано в № 762. Готовую капусту положить на сковороду или противень. Сверху залить приготовленным соусом, посыпать натертым сыром, побрызгать маслом, запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

№ 959 **Капуста, запеченная в молочном соусе**

Показана на диэты № 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра—на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	300	240	2,64	0,36	9,93	315	250	2,75	0,37	10,35	330	265	2,90	0,39	10,97
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₈	6	0,73	0,69	0,03
Сыр	11	10	2,82	2,32	0,21	6	5	1,41	1,16	0,10	—	—	—	—	—
Итого...	—	337	9,39	14,58	16,81	—	327	7,73	8,88	16,60	—	331	5,74	7,05	17,08
	В—260 К—243					В—250 К—182					В—255 К—159				

Капуста приготовляется, как указано в № 958, с той разницей, что вместо соуса-сметаны готовится молочный соус № 770.

№ 960 Капуста паровая с крутыми яйцами и укропом

Показана на диэты: № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	300	240	2,64	0,36	9,94	310	248	2,74	0,38	10,34	320	256	2,82	0,4	10,6
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,60	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Укроп	6	5	0,12	0,02	0,15	6	5	0,12	0,02	0,15	6	5	0,12	0,02	0,15
Итого...	—	289	5,88	19,93	10,34	—	284	4,96	14,84	10,67	—	283	4,50	10,20	10,88
	В—200 К—252					В—200 К—202					В—200 К—158				

Капусту нарезать крупными шашками, сложить в кастрюлю, добавить немного воды и тушить до готовности. При отпуске положить сверху масло куском, посыпать нашинкованными крутыми яйцами и укропом.

№ 961

Селянка из капусты с грибами

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	150	120	1,32	0,18	4,96	150	120	1,32	0,18	4,96	170	136	1,65	0,22	6,21
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,60	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Огурцы соленые	75	60	0,13	0,07	0,49	75	60	0,13	0,07	0,49	75	60	0,13	0,07	0,49
Грибы свежие	100	75	3,66	0,15	2,69	100	75	3,66	0,15	2,69	100	75	3,66	0,15	2,69
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сыр	11	10	2,82	2,32	0,21	5	5	1,41	1,16	0,10	—	—	—	—	—
Итого...	—	312	8,86	19,55	18,20	—	302	7,40	14,20	18,06	—	308	6,27	8,88	19,18
	В—240 *К*—293					*В*—230 *К*—236					*В*—235 *К*—187				

Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, налить немного воды, ввести половину масла, тушить под крышкой до полуготовности. Одновременно грибы очистить, промыть, прокипятить; огурцы очистить, нарезать на небольшие дольки, прокипятить; лук нашинковать; поджарить в масле; в поджаренный лук положить шинкованные грибы и продолжать жарение в течение 5 минут. Затем смешать с огурцами и томатом, продолжать пассеровать 10 минут, соединить с капустой, добавить муку и сахар, хорошо вымешать и в кастрюле тушить до готовности. Готовую селянку сложить на сковороду или противень, посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

При отпуске можно сверху положить ломтик лимона, посыпать рубленой зеленью петрушки.

Примечания. 1. Селянку можно готовить из квашеной капусты и маринованных грибов.
2. Можно капусту и огурцы уложить слоями, не смешивая.

№ 962

Селянка овощная

Показана на диэты: № 3, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	130	104	1,14	0,16	4,31	150	120	1,32	0,18	4,96	170	136	1,49	0,21	5,62
Лук	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Огурцы	60	50	0,10	0,05	0,40	60	50	0,10	0,05	0,40	60	50	0,10	0,05	0,40
Морковь	40	32	0,22	0,08	1,38	40	32	0,22	0,08	1,38	40	32	0,22	0,08	1,38
Каперсы	10	10	0,40	—	—	5	5	0,20	—	—	—	—	—	—	—
Картофель	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сыр	11	10	2,82	2,32	0,21	5	5	1,41	1,16	0,10	—	—	—	—	—
Итого	—	303	6,30	19,53	25,44	—	304	4,82	14,19	25,95	—	305	3,33	8,86	26,48
	В—225 *К*—312					*В*—225 *К*—259					*В*—225 *К*—205				

Капусту нашинковать и тушить так, как указано в № 961. Лук, каперсы, огурцы, томат, муку и сахар обработать и ввести, как указано там же, морковь нарезать небольшими брусками, тушить до готовности и смешать с капустой; картофель нарезать на небольшие куски, поджарить в масле. На сковороду или противень положить слой капусты, затем жареный картофель, сверху покрыть остальной капустой, посыпать сыром и запечь в духовом шкафу.

Капусту нашинковать и тушить так, как указано в № 961. Лук, каперсы, огурцы, томат, муку и сахар обработать и ввести, как указано там же, морковь нарезать небольшими брусками, тушить до готовности и смешать с капустой; картофель нарезать на небольшие куски, поджарить в масле. На сковороду или противень положить слой капусты, затем жареный картофель, сверху покрыть остальной капустой, посыпать сыром и запечь в духовом шкафу.

№ 963

Голубцы с овощами

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без шпината—на диэту № 6; без шпината и лука—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	150	120	1,32	0,18	4,96	170	136	1,54	0,20	5,80	200	160	1,76	0,24	6,62
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Кабачки	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74
Лук	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Петрушка (корень)	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Шпинат	20	15	0,36	0,06	0,44	20	15	0,36	0,06	0,44	20	15	0,36	0,06	0,44
Зелень петрушки	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29	5	5	0,06	—	0,29
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого...	—	322	7,06	25,26	17,00	—	310	5,85	16,60	17,27	—	315	5,26	9,60	17,71
	В—245 *К*—334					*В*—230 *К*—249					*В*—240 *К*—183				

Капусту отварить. Лук нашинковать, пассеровать в кастрюле; в готовый лук положить нашинкованную морковь и корень петрушки, тушить под крышкой до половины готовности, затем добавить нашинкованные кабачки, тушить до готовности. В готовые овощи добавить сырой рубленый шпинат и яйцо, хорошо вымешать. Отобрать крупные листья капусты, слегка отбить тяпкой стебли, разделать голубцы, положить на противень, залить сметанным соусом, приготовленным, как указано в № 762, запечь в духовом шкафу (20 минут).

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 964

Голубцы с овощами и рисом

Показаны на диэты № 10, 11, 12, 15; без шпината—на диэту № 6; без шпината и лука—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	150	120	1,32	0,18	4,96	180	145	1,60	0,21	6,00	180	145	1,60	0,21	6,00
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Лук	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Шпинат	10	7	0,17	0,03	0,21	10	7	0,17	0,03	0,21	10	7	0,17	0,03	0,21
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34	25	25	1,62	0,29	17,93
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Яйца	1/2	14	2,92	2,76	0,14	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,04
Итого . . .	—	278	7,91	25,45	28,96	—	285	6,76	16,80	29,42	—	271	6,27	9,82	32,60
	В—200 *К*—388					*В*—205 *К*—305					*В*—195 *К*—251				

Голубцы приготовить так, как указано в № 963, с той лишь разницей, что в готовые овощи добавить отварной рис.

№ 965

Голубцы с фруктами

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	150	120	1,32	0,18	4,96	170	135	1,48	0,20	5,58	185	150	1,65	0,22	6,21
Яблоки свежие .	52	40	0,11	—	4,37	52	40	0,11	—	4,37	52	40	0,11	—	4,37
Изюм	30	30	0,53	0,15	18,81	30	30	0,53	0,15	18,81	30	30	0,53	0,15	18,81
Груши свежие . .	55	40	0,10	—	3,30	55	40	0,10	—	3,30	55	40	0,10	—	3,30
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	295	3,79	22,47	41,17	—	290	3,49	14,73	41,26	—	290	3,34	8,17	41,53
	В—220 *К*—394					*В*—215 *К*—320					*В*—215 *К*—260				

Капусту отварить; фрукты нарезать небольшими кубиками, смешать с изюмом и сахаром, завернуть в вареные капустные листья, а в дальнейшем поступать, как указано в № 963.

№ 966

Голубцы с гречневой кашей

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без лука—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	150	120	1,32	0,18	4,96	150	120	1,32	0,18	4,96	170	135	1,48	0,20	5,58
Крупа гречневая	40	40	3,20	0,63	25,78	40	40	3,20	0,63	25,78	40	40	3,20	0,63	25,78
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого...	—	251	8,36	24,80	37,15	—	227	7,41	16,58	36,60	—	221	6,52	9,33	36,82
	В—250 К—417					В—230 К—335					В—230 К—264				

Капусту отварить; из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу; лук обжарить и смешать с кашей и яйцом; из капусты и каши приготовить голубцы, как указано в № 963.

№ 967

Оладьи из капусты

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15; запеченные—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	300	240	2,64	0,36	9,93	300	240	2,64	0,36	9,93	320	255	2,80	0,38	10,56
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Мука пшеничная	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,14	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло	20	20	0,20	16,70	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого...	—	359	9,34	21,70	31,72	—	346	8,32	16,67	31,64	—	352	7,94	12,04	32,22
	В—250 К—370					В—240 К—319					В—250 К—277				

Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить молоко, тушить под крышкой до готовности. Готовую капусту слегка остудить, добавить в нее муку, сахар и яичный желток, вымешать, затем ввести взбитый белок, осторожно соединить; жарить на масле в виде оладий.

Отпускать с маслом или сметаной.

Масло	20	20	0,20	16,70	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	[illegible]
Итого . . .	—	359	9,34	21,70	31,72	—	346	8,32	16,67	31,64	—	352	7,94	12,04	32,22
	В—250 К—370					В—240 К—319					В—250 К—277				

Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить молоко, тушить под крышкой до готовности. Готовую капусту слегка остудить, добавить в нее муку, сахар и яичный желток, вымешать, затем ввести взбитый белок, осторожно соединить, жарить на масле в виде оладий.

Отпускать с маслом или сметаной.

№ 968

Оладьи из капусты и яблок

Показаны на диэты № 3, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15:
запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	200	160	1,76	0,24	6,62	220	175	1,92	0,26	7,24	230	185	2,02	0,27	7,65
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Яблоки	100	80	0,22	—	8,74	100	80	0,22	—	8,74	100	80	0,22	—	8,74
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	359	8,68	21,67	37,14	—	361	7,82	16,57	37,69	—	362	7,38	11,93	38,05
	В—250 *К*—389					*В*—250 *К*—341					*В*—250 *К*—297				

Оладьи готовить так, как указано в № 967. Нашинкованные яблоки вводятся, когда капуста при тушении наполовину готова.

Примечание. В оладьи можно ввести изюм, сушеный чернослив без косточек, курагу и свежие груши.

№ 969

Голубцы с грибами и яйцами

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	150	120	1,32	0,18	4,96	150	120	1,32	0,18	4,96	150	120	1,32	0,18	4,96
Грибы свежие . .	150	115	5,10	0,40	5,40	150	115	5,10	0,40	5,40	150	115	5,10	0,40	5,40
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,14	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	339	11,29	25,49	17,11	—	311	9,86	16,81	16,53	—	297	9,10	13,97	16,18
	В—275 *К*—353					*В*—235 *К*—265					*В*—225 *К*—234				

Капусту отварить; грибы очистить, прокипятить, затем мелко нарубить; лук нашинковать, поджарить в масле. В жареный лук положить грибы, продолжать жарение в течение 10—12 минут, добавить рубленую зелень петрушки и крутое рубленое яйцо. Этим фаршем нафаршировать голубцы. В дальнейшем поступать так, как указано в № 963.

№ 970

Капуста фаршированная

Показана на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15; без лука — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
пуста	150	120	1,32	0,18	4,97	180	140	1,54	0,21	5,80	200	160	1,76	0,24	[illegible]
ковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
рнак	27	20	0,14	0,05	1,49	27	20	0,14	0,05	1,49	27	20	0,14	[illegible]	[illegible]
леный	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
	19	15	0,16	0,01	1,33	19	15	0,16	0,01	1,33	19	15	[illegible]	0,01	[illegible]
	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	[illegible]	[illegible]

Итого...	—	339	11,29	25,49	17,11	—	311	9,86	16,81	16,53	—	297	9,10	13,97	16,18
	В—275 К—353					В—235 К—265					В—225 К—234				

Капусту отварить; грибы очистить, прокипятить, затем мелко нарубить; лук нашинковать, поджарить в масле. В жареный лук положить грибы, продолжать жарение в течение 10—12 минут, добавить рубленую зелень петрушки и крутое рубленое яйцо. Этим фаршем нафаршировать голубцы. В дальнейшем поступать так, как указано в № 963.

№ 970

Капуста фаршированная

Показана на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15; без лука — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	150	120	1,32	0,18	4,97	180	140	1,54	0,21	5,80	200	160	1,76	0,24	6,62
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Пастернак	27	20	0,14	0,05	1,49	27	20	0,14	0,05	1,49	27	20	0,14	0,05	1,49
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Лук зеленый	19	15	0,16	0,01	1,33	19	15	0,16	0,01	1,33	19	15	0,16	0,01	1,33
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Зелень	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10
Итого...	—	299	7,62	25,41	26,74	—	286	6,28	15,57	26,84	—	287	5,69	8,56	27,28
	В—225 *К*—377					*В*—215 *К*—281					*В*—210 *К*—215				

Целый кочан капусты с удаленной кочерыжкой отварить; лук нашинковать, пассеровать с маслом в кастрюле; положить нашинкованную морковь и пастернак, тушить под закрытой крышкой до готовности. В готовые овощи добавить отваренный рис и яйцо, хорошо вымешать. В отварной капусте развернуть листья, переложить их фаршем, придать капусте вид целой головки, положить в сотейник кочерыжкой книзу, залить сметанным соусом № 762 и запечь в духовом шкафу (30—40 минут). Перед отпуском нарезать капусту на порции, полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

№ 971

Запеканка из капусты и овощей

Показана на диэты № 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без шпината — на диэты № 5 и 6

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	150	120	1,32	0,18	4,97	160	130	1,43	0,19	5,38	160	130	1,43	0,19	5,38
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Кабачки	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74
Шпинат	40	30	0,24	0,04	0,30	40	30	0,24	0,04	0,30	40	30	0,24	0,04	0,30
Молоко	80	80	2,50	2,80	3,96	80	80	2,50	2,80	3,96	80	80	2,50	2,80	3,96
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/3	16	1,95	1,84	0,09
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	344	7,50	18,47	17,90	—	341	6,59	13,37	18,24	—	336	6,54	9,17	18,21
	В—245 *К*—276					*В*—235 *К*—225					*В*—230 *К*—186				

Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить 20 г молока, тушить под крышкой до готовности; морковь и кабачки очистить, нашинковать и тушить отдельно от капусты. Половину готовой капусты положить на сковороду или на противень, на капусту положить тушеную морковь и кабачки, смешанные с сырым нашинкованным шпинатом; сверху положить остальную капусту и залить молоком, смешанным с яйцом и сахаром. Запечь в духовом шкафу до готовности.

Отпускать, полив растопленным маслом.

В—245 К—276 | В—235 К—225 | В—230 К—186

Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить 20 г молока, тушить под крышкой до готовности; морковь и кабачки очистить, нашинковать и тушить отдельно от капусты. Половину готовой капусты положить на сковороду или на противень, на капусту положить тушеную морковь и кабачки, смешанные с сырым нашинкованным шпинатом; сверху положить остальную капусту и залить молоком, смешанным с яйцом и сахаром. Запечь в духовом шкафу до готовности.

Отпускать, полив растопленным маслом.

№ 972

Котлеты из капусты

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15; запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	225	180	1,98	0,27	7,45	240	190	2,09	0,28	7,87	250	200	2,20	0,30	8,28
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	—	—	—	—	—
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого . . .	—	296	8,05	16,74	34,60	—	297	7,62	12,10	34,97	—	291	6,95	7,23	30,57
	В—220 К—330					*В—220 К—287*					*В—215 К—221*				

Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить молоко, тушить под крышкой до готовности. В готовую капусту всыпать манную крупу, хорошо вымешать, проварить 5 минут, слегка остудить, добавить сахар и яйца, вымешать, после чего разделать котлеты, обвалять их в сухарях и поджарить в масле до золотистого цвета.

При отпуске полить маслом или сметаной.

Примечание. В котлеты можно добавлять яблоки, изюм, рубленую лиственную зелень.

№ 973

Зразы из капусты и яиц

Показаны на диеты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	205	170	1,87	0,25	7,04	225	180	1,98	0,27	7,45	240	190	2,09	0,28	7,87
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	—	—	—	—	—
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого...	—	294 В—220	8,91	17,64 К—341	34,23	—	291 В—215	8,00	12,55 К—291	34,57	—	287 В—210	7,57	7,90 К—228	30,20

Капусту нашинковать, тушить и ввести манную крупу, как указано в № 972. Половину яиц положить в капусту в сыром виде, а другую сварить вкрутую. Крутые яйца нашинковать и нафаршировать ими капустные зразы. Зразы обвалять в сухарях и поджарить в масле со всех сторон до золотистого цвета.

Примечание. Зразы можно фаршировать тушеной морковью, вареным рисом, яблоками, изюмом, творогом и др. (по показаниям).

№ 974

Капустная запеканка по-грузински

Показана на диеты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; с вываренным луком—на диэты № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	200	160	1,76	0,24	6,62	225	180	1,98	0,27	7,45	250	200	2,20	0,30	8,38
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	293	9,53	20,11	11,21	—	284	6,78	13,19	11,88	—	287	5,49	7,64	12,62
	В—215		К—272			В—205		К—200			В—210		К—145		

Капусту нашинковать, уложить в кастрюлю, добавить молоко, тушить до готовности, слегка остудить, лук нашинковать и пассеровать с маслом; готовый лук смешать с капустой и яйцом, сложить на противень; смазанный маслом, запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

Отпускать с маслом (или сметаной).

№ 975

Рулет из капусты

Показан на диэты № 5, 6, 8, 10, 11, 12, 15; без риса—на диэту № 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	150	120	1,32	0,18	4,97	175	140	1,54	0,21	5,80	190	150	1,65	0,22	6,21
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,13
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	289 *В*—215	8,34	17,68 *К*—355	38,25	—	291 *В*—215	7,46	12,58 *К*—295	35,88	—	287 *В*—210	6,94	7,90 *К*—238	33,10

Капусту нашинковать, тушить с молоком, в готовую капусту засыпать манную крупу, хорошо вымешать и варить 5 минут, остудить, добавить половинное количество яиц. Морковь нашинковать и тушить, смешать с вареным рисом и изюмом. Капусту положить на мокрую салфетку слоем в 2 см толщины, посредине положить морковь, завернуть рулет, положить на противень, смазанный маслом, сверху смазать оставшимися яйцами и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета. Готовый рулет нарезать на порции.

Отпускать с маслом.

№ 976

Крокеты из капусты и яблок

Показаны на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	125	100	1,10	0,15	4,14	150	120	1,32	0,18	4,97	175	140	1,54	0,21	5,80
Яблоки	80	65	0,18	—	7,10	80	65	0,18	—	7,10	50	40	0,18	—	7,10
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05

Капуста	125	100	1,10	0,15	4,14	150	120	1,32	0,18	4,97	175	140	1,54	0,21	5,80
Яблоки	80	65	0,18	—	7,10	80	65	0,18	—	7,10	50	40	0,18	—	7,10
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,42	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого...	—	289	8,37	21,74	33,72	—	296	7,57	16,65	34,48	—	282	7,25	12,03	35,26
		В—215		*К*—375			*В*—220		*К*—327			*В*—205		*К*—286	

Капусту нашинковать, тушить с молоком до готовности, добавить очищенные и нарезанные яблоки и манную крупу, держать на огне еще 5 минут, снять с огня, слегка остудить, прибавить половину яиц, хорошо вымешать, разделать крокеты по 3—4 штуки на порцию, запанировать в яйцах и сухарях, обжарить в масле со всех сторон до золотистого цвета.

Примечание. Вместо яблок можно добавлять крутые рубленые яйца, изюм, тушеную рубленую морковь, вареный рис (по показаниям).

№ 977

Пюре из капустных кочерыжек с яйцом

Показано на диэты № 1, 2, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капустные кочерыжки	150	120	1,32	0,17	4,92	152	125	1,38	0,18	5,12	225	180	1,98	0,25	7,38
Мука	6	6	0,61	0,04	4,29	6	6	0,61	0,04	4,29	6	6	0,61	0,04	4,29
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	1	48	5,84	5,52	0,26	—	—	—	—	—
Итого. . .	—	274 *В*—200	10,47	25,32 *К*—334	13,59	—	274 *В*—200	10,48	21,12 *К*—295	13,71	—	276 *В*—200	5,19	11,48 *К*—192	15,68

Капустные кочерыжки очистить, тушить с молоком до готовности, протереть сквозь сито. Из муки, молока и половины масла приготовить молочный соус, как указано в № 770; пюре из кочерыжек смешать с соусом. Яйца сварить в мешочек (варить 5 минут в кипящей воде), очистить от скорлупы (до отпуска держать в теплой воде).

При отпуске положить пюре на тарелку, сверху положить яйцо и полить растопленным маслом.

№ 978

Шарлотка из капусты

Показана на диэты № 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	125	100	1,10	0,15	4,14	140	110	1,21	0,16	4,55	150	120	1,32	0,18	4,97
Морковь	50	40	1,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Лиственная зелень	20	15	0,18	—	0,87	20	15	0,18	—	0,87	20	15	0,18	—	0,87
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	90	90	2,80	3,14	4,45	80	80	2,50	2,79	3,95
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	⅓	16	1,95	1,84	0,09

Капуста	125	100	1,10	0,15	4,14	140	110	1,21	0,16	4,55	150	120	1,32	0,18	4,97
Морковь	50	40	1,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Лиственная зелень	20	15	0,18	—	0,87	20	15	0,18	—	0,87	20	15	0,18	—	0,87
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	90	90	2,80	3,14	4,45	80	80	2,50	2,79	3,95
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/2	16	1,95	1,84	0,09	1/2	16	1,95	1,84	0,09

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	299 В—225	7,75	19,09 К—283	17,88	—	286 В—215	6,52	13,64 К—226	17,73	—	281 В—210	6,28	9,11 К—183	17,62

Капусту нарезать крупными шашками и тушить под крышкой с небольшим количеством молока; морковь нашинковать и тушить до готовности; лиственную зелень перебрать, промыть и нашинковать. Противень смазать маслом, положить на него тонким слоем половину тушеной капусты, сверху капусты положить морковь, смешанную с лиственной зеленью, сверху положить остальную капусту и залить молоком, смешанным с яйцом и сахаром. Запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

Отпускать с маслом.

Примечание. Вместо моркови можно класть кабачки, яблоки, изюм, рис.

№ 979

Капуста цветная по-польски

Показана на диэты № 1, 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста цветная	330	165	2,11	0,39	5,23	340	170	2,17	0,40	5,39	350	175	2,23	0,41	5,55
Сухари пшеничные	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого...	—	200 В—190	3,52	17,36 К—234	14,06	—	200 В—190	3,52	13,17 К—195	14,19	—	200 В—190	3,54	8,99 К—157	14,32

Цветную капусту очистить от листьев, замочить в соленой воде на 20—25 минут, затем промыть, сварить в кипящей воде.

Отпускать с маслом, смешанным с толчеными поджаренными сухарями.

Примечание. Капусту можно отпускать также с яичным соусом № 776.

№ 980

Капуста цветная, жаренная в яйцах

Показана на диэты № 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста цветная	330	165	2,11	0,39	5,23	340	170	2,17	0,40	5,39	350	175	2,23	0,41	5,55
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	219 *В*—180	6,24	20,01 *К*—263	12,64	—	211 *В*—180	5,28	14,90 *К*—212	12,73	—	207 *В*—180	4,80	10,26 *К*—168	12,84

Капусту отварить, как указано в № 979, вынуть из воды, слегка отжать, обвалять в муке, обмазать яйцом и поджарить в масле со всех сторон до золотистого цвета.

Отпускать с маслом.

№ 981

Капуста цветная, жаренная в сухарях

Показана на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста цветная	330	165	2,11	0,39	5,23	340	170	2,17	0,40	5,39	350	175	2,23	0,41	5,55
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Яйца	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	15	15	1,21	0,18	8,71
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	231	6,89	19,33	24,22	—	227	6,41	14,68	24,33	—	222	6,01	10,44	21,55
		В—210		*К*—307			*В*—205		*К*—263			*В*—200		*К*—211	

Капусту отварить, как указано в № 979, вынуть из воды, слегка отжать, запанировать в муке, яйце и сухарях; поджарить в масле со всех сторон до золотистого цвета.

При отпуске полить маслом.

№ 982

Капуста цветная, жаренная в тесте

Показана на диеты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15; запеченная — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста цветная	240	120	1,53	0,29	3,81	260	130	1,66	0,31	4,12	280	140	1,78	0,33	4,44
Мука	25	25	2,52	0,17	17,89	25	25	2,52	0,17	17,89	25	25	2,52	0,17	17,89
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	209	7,57	23,58	27,18	—	201	6,55	17,29	27,26	—	202	6,13	12,66	27,53
		В—185		*К*—362			*В*—180		*К*—300			*В*—180		*К*—256	

Капуста приготовляется, как указано в № 957.

№ 983

Капуста цветная, запеченная в молочном соусе

Показана на диэты № 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра — на диэту № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста цветная	220	110	1,40	0,26	3,49	230	115	1,46	0,27	3,65	270	135	1,72	0,32	4,28
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	70	70	2,20	2,45	3,46	70	70	2,20	2,45	3,46	70	70	2,20	2,45	3,46
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Сыр	11	10	2,50	3,01	0,45	5	5	1,25	1,51	0,23	—	—	—	—	—
Итого...	—	217	8,16	15,53	11,11	—	217	6,97	14,04	11,05	—	221	5,20	7,69	11,38
		В—180		К—223			В—180		К—204			В—185		К—140	

Капуста приготовляется, как указано в № 959.

№ 984

Капуста цветная, запеченная в сметане

Показана на диэты № 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра — на диэту № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста цветная	300	150	1,91	0,36	4,77	330	165	2,11	0,39	5,23	370	185	2,35	0,43	5,87
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Сыр	11	10	2,50	3,01	0,45	5	5	1,25	1,51	0,23	—	—	—	—	—
Итого...	—	215	6,09	21,32	10,18	—	210	4,63	16,28	9,92	—	210	3,30	8,23	9,97
		В—180		*К*—265			*В*—175		*К*—211			*В*—175		*К*—131	

Капуста приготовляется, как указано в № 958.

№ 985

Оладьи из цветной капусты

Показаны на диеты № 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста цветная	370	185	2,35	0,43	5,87	400	200	2,54	0,48	6,34	420	210	2,67	0,50	6,66
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	244	7,44	15,92	20,41	—	246	6,61	10,86	20,81	—	247	6,20	6,22	21,08
		В—200		*К*—262			*В*—200		*К*—213			*В*—200		*К*—170	

Капусту отварить так, как указано в № 981, вынуть из воды, отжать, нарубить, смешать с мукой и яичным желтком; добавить взбитый белок, осторожно вымешать, сделать оладьи, поджарить на масле.

Отпускать с маслом (можно со сметаной).

№ 986

Суфле из цветной капусты

Показано на диэты № 1, 2, 6, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста цветная	200	100	1,27	0,24	3,17	240	120	1,53	0,29	3,81	260	130	1,66	0,31	4,12
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	253	10,77	21,21	14,63	—	244	8,06	14,31	15,11	—	241	7,17	9,21	15,35
		В—210		*К*—297			*В*—200		*К*—224			*В*—200		*К*—174	

Капусту отварить так, как указано в № 981, вынуть из воды, отжать, протереть сквозь сито. Из муки, половины масла и молока приготовить соус № 769. Протертую капусту смешать с приготовленным соусом и яичным желтком, добавить взбитый белок, осторожно вымешать, сложить в формочку, смазанную маслом, и сварить в водяной бане.

Отпускать с маслом.

№ 987

Пюре из цветной капусты

Показано на диэты № 1, 2, 5а 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста цветная	310	155	1,97	0,37	4,93	320	160	2,05	0,38	5,07	330	165	2,11	0,39	5,23
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	230	4,23	18,93	11,10	—	230	4,26	14,74	11,21	—	230	4,27	10,56	11,34
		В—200		К—239			В—200		К—200			В—200		К—162	

Капусту отварить, вынуть из воды, отжать, протереть сквозь сито, из половинного количества масла, муки и молока приготовить соус № 769. Протертую капусту смешать с соусом.

При отпуске положить сверху остальное масло.

Примечание. К пюре подаются гренки из пшеничного хлеба и яйцо, сваренное в мешочек и очищенное (по показаниям).

№ 988

Пудинг из цветной капусты

Показан на диэты № 1, 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста цветная	220	110	1,40	0,26	3,49	260	130	1,66	0,31	4,12	290	145	1,84	0,34	4,60
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	248	10,07	20,84	10,88	—	239	7,36	13,94	11,35	—	241	6,52	8,85	11,76
		В—210		К—280			В—200		К—206			В—200		К—157	

Капусту отварить, как указано в № 981, вынуть из воды, слегка отжать, нарезать на крупные куски и сложить на противень, смазанный маслом. Из муки, молока и масла приготовить соус № 769, слегка остудить, смешать с сырым яйцом, залить им капусту и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

При отпуске полить растопленным маслом.

№ 989 Биточки из цветной капусты

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15; запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста цветная	260	130	1,66	0,31	4,12	290	145	1,84	0,34	4,60	290	145	1,84	0,34	4,60
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0.03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	—	—	—	—	—
Крупа манная	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15	15	1,20	0,12	11,05
Итого...	—	244 *В*—200	8,51	17,65 *К*—292	22,68	—	246 *В*—200	7,67	12,57 *К*—243	23,09	—	242 *В*—200	7,32	7,96 *К*—215	26,93

Капусту отварить, вынуть из воды, отжать и мелко нарубить; из муки, половинного количества масла и молока приготовить соус № 769. Капусту смешать с соусом, добавить яйцо, разделать котлеты, обвалять в сухарях и поджарить в масле до золотистого цвета.

Отпускать с маслом (можно со сметаной).

Примечание. Приготовить котлеты можно вместо соуса с манной кашей; для этого из молока и крупы сварить кашу, смешать с рубленой капустой, в дальнейшем поступать так, как указано выше.

№ 990

Капуста брюссельская с маслом

Показана на диэты № 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста брюссельская	800	200	2,20	0,30	8,28	820	205	2,25	0,30	8,48	840	210	2,31	0,31	8,70
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого...	—	220 *В*—210	2,40	17,09 *К*—203	8,40	—	220 *В*—210	2,40	12,89 *К*—165	8,57	—	220 *В*—210	2,41	8,71 *К*—127	8,76

Капусту срезать с кочана, очистить от пожелтевших листьев, сварить в кипящей воде, вынуть, дать воде стечь.

Отпускать с маслом.

Примечание. Можно отпускать с маслом, смешанным с сухарями.

№ 991

Котлеты из брюссельской капусты

Показаны на диэты № 2, 3, 10, 11, 12, 15; запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста брюссельская	520	130	1,43	0,19	5,38	580	145	1,59	0,21	6,00	580	145	1,59	0,21	6,00
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Мука	6	6	0,61	0,04	4,29	6	6	0,61	0,04	4,29	—	—	—	—	—
Крупа манная	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15	15	1,20	0,12	11,05
Итого...	—	240	7,88	17,50	21,07	—	242	7,02	12,41	21,62	—	242	7,07	7,83	28,33
		В—200		К—282			В—200		К—233			В—200		К—217	

Приготовлять, как указано в № 989.

№ 992

Брюссельская капуста, жаренная в тесте

Показана на диэты № 3, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста брюссельская	540	135	1,48	0,19	5,58	600	150	1,65	0,22	6,21	660	165	1,81	0,24	6,82
Мука	25	25	2,52	0,17	17,89	25	25	2,52	0,17	17,89	25	25	2,52	0,17	17,89
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	224	7,52	23,48	28,95	—	226	6,67	18,39	29,51	—	227	6,16	12,57	29,91
		В—190		К—362			В—190		К—320			В—190		К—264	

Капусту срезать с кочана, очистить от пожелтевших листьев, сварить в кипящей воде, вынуть, дать воде стечь, наколоть на деревянные шпильки. Из муки, сметаны и яиц приготовить тесто так, как указано в № 957; обмакнуть капусту в тесто и поджарить в масле со всех сторон до золотистого цвета.

При отпуске вынуть шпильки и отпускать капусту с маслом.

Примечание. Вместо теста капусту можно запанировать в сухарях и поджарить в масле.

№ 993

Оладьи из брюссельской капусты

Показаны на диэты № 2, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста брюссельская	740	185	2,03	0,27	7,65	800	200	2,20	0,30	8,28	800	200	2,20	0,30	8,28
Мука	20	20	2,02	0,14	14,62	20	20	2,02	0,14	14,32	25	25	2,52	0,17	17,89
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Итого . . .	—	274	8,06	16,81	23,67	—	276	7,21	11,73	24,23	—	272	7,17	7,10	27,75
	В—220		*К*—286			*В*—220		*К*—238			*В*—220		*К*—209		

Капусту срезать с кочана, очистить от пожелтевших листьев, нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить молоко, тушить под крышкой до готовности. Готовую капусту слегка остудить, смешать с мукой и яичным желтком, добавить взбитый белок, осторожно вымешать, разделать оладьи, поджарить в масле.

Отпускать с маслом (или сметаной).

№ 994

Красная капуста, тушенная с яблоками

Показана на диэты № 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста красная	190	160	1,76	0,24	6,62	200	170	1,87	0,25	7,04	240	210	2,31	0,31	8,70
Яблоки	105	80	0,22	—	8,74	105	80	0,22	—	8,74	50	40	0,11	—	4,37
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	270	2,68	17,06	23,80	—	275	2,74	12,87	24,19	—	270	3,02	8,74	21,45
	В—210		*К*—267			*В*—215		*К*—229			*В*—210		*К*—181		

Капуста приготовляется, как указано в № 1119.

Котлеты морковные

№ 995

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15; запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	200	160	1,14	0,40	11,89	225	180	1,28	0,45	13,37	240	190	1,35	0,47	14,12
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого...	—	269 В—200	7,61	21,30 К—386	38,12	—	267 В—200	6,19	11,58 К—295	39,48	—	266 В—200	5,48	6,71 К—248	40,16

Морковь очистить, нашинковать в виде лапши, сложить в кастрюлю, добавить молоко и 10 см³ воды; тушить под крышкой до готовности; добавить манную крупу, хорошо вымешать, соединить с яйцом и сахаром, разделать котлеты, обвалять в сухарях, поджарить в масле до золотистого цвета.

При отпуске полить маслом.

Котлеты из моркови и яблок

№ 996

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15; запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	115	90	0,64	0,22	6,69	140	110	0,78	0,27	8,17	185	150	1,06	0,37	11,14
Яблоки	80	65	0,18	—	7,10	70	55	0,15	—	6,01	50	40	0,11	—	4,37

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₈	6	0,73	0,69	0,03
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого . . .	—	274	7,60	21,47	40,52	—	262	6,15	11,75	40,79	—	276	5,61	6,96	42,05
		В—210		К—397			В—200		К—302			В—210		К—260	

Морковь нашинковать и тушить, как указано в № 995, ввести нашинкованные яблоки, продолжать тушить 5 минут, добавить манную крупу и поступать в дальнейшем так, как указано в № 995.

При отпуске котлеты полить растопленным маслом (можно сметаной).

№ 997

Котлеты из моркови и лиственной зелени

Показаны на диэты № 2, 3, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	170	135	0,96	0,33	10,03	190	150	1,06	0,37	11,14	200	160	1,14	0,40	11,88
Шпинат	32	25	0,60	0,10	0,74	32	25	0,60	0,10	0,74	32	25	0,60	0,10	0,74
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого...	—	279 В—215	8,34	21,68 К—390	37,50	—	272 В—210	6,88	11,95 К—297	38,49	—	271 В—210	6,18	7,09 К—252	39,16

Котлеты готовят, как указано в № 996, но вместо яблок добавляют рубленый шпинат.

№ 998

Биточки морковные с изюмом

Показаны на диеты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15; запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	162	130	0,92	0,32	9,66	162	130	0,92	0,32	9,66	175	140	0,99	0,35	10,40
Изюм	20	20	0,35	0,10	12,54	20	20	0,35	0,10	12,54	10	10	0,18	0,05	6,27
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого...	—	269 В—210	8,05	21,67 К—435	48,93	—	247 В—200	6,49	11,90 К—337	48,81	—	236 В—190	5,60	6,99 К—265	43,21

Биточки готовят, как указано в № 996, но вместо яблок кладут изюм.

№ 999

Шницель из моркови, творога и изюма

Показан на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15; запеченный — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	125	100	0,71	0,25	7,43	150	120	0,85	0,30	8,92	150	120	0,85	0,30	8,92
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Творог	40	40[1]	5,80	6,84	0,80	40	40[1]	5,80	6,84	0,80	40	40[2]	7,44	0,24	0,48
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого...	—	274	13,55	28,41	44,36	—	272	12,13	18,69	45,73	—	256	12,91	7,18	42,21
	В—220			К—500		В—220			К—411		В—200			К—293	

Морковь нашинковать и тушить, как указано в № 996; в готовую морковь положить изюм и манную крупу, хорошо вымешать, проварить 5 минут, остудить, смешать с творогом, яйцом и сахаром, придать форму шницеля, поджарить в масле.

При отпуске полить растопленным маслом, можно сметаной.

---

[1] Творог жирный.

[2] Творог тощий.

Морковь нашинковать и тушить, как указано в № 996; в готовую морковь положить изюм и манную крупу, хорошо вымешать, проварить 5 минут, остудить, смешать с творогом, яйцом и сахаром, придать форму шницеля, поджарить в масле.

При отпуске полить растопленным маслом, можно сметаной.

---

[1] Творог жирный.

[2] Творог тощий.

№ 1000

Биточки морковные, запеченные в молочном соусе

Показаны на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	185	150	1,06	0,37	11,14	185	150	1,06	0,37	11,14	185	150	1,06	0,37	11,14
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого . . .	—	299	9,22	18,49	42,90	—	282	7,71	12,92	42,81	—	271	6,93	8,03	42,74
		В—220		*К*—406			*В*—210		*К*—348			*В*—200		*К*—299	

Биточки приготовляют, как указано в № 995. Готовые биточки залить соусом № 780 и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

Примечание. Таким же способом приготовляются и биточки в сметане, но вместо молочного соуса их заливают сметанным соусом № 862.

№ 1001

Рулет из моркови и цветной капусты

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	125	100	0,71	0,25	7,43	125	100	0,71	0,25	7,43	125	100	0,71	0,25	7,43
Цветная капуста	100	50	0,64	0,12	1,60	100	50	0,64	0,12	1,60	100	50	0,64	0,12	1.60
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	294	8,62	18,66	32,57	—	277	7,11	13,09	32,48	—	266	6,33	8,20	32,41
	В—220		К—342			В—210		К—284			В—200		К—235		

Морковь нашинковать мелкой соломкой, тушить, как указано в № 995. Цветную капусту отварить, отжать, нарубить, заправить частью яйца небольшим количеством соуса № 769 и маслом. Тушеную морковь, смешанную с манной крупой, яйцом и сахаром, положить на влажную салфетку слоем толщиной 1,5 см; посредине моркови положить цветную капусту, свернуть рулетом, чтобы цветная капуста была в середине; сверху рулет залить остальным соусом № 769 и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

Примечание. Рулет из моркови можно фаршировать рисом с зеленью, крутыми яйцами, яблоками, изюмом, творогом (по показаниям).

ть, нарубить, заправить частью яйца [illegible] мешанную с манной крупой, яйцом и сахаром, положить на влажную салфетку слоем толщиной 1,5 см, посредине моркови положить цветную капусту, свернуть рулетом, чтобы цветная капуста была в середине; сверху рулет залить остальным соусом № 769 и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

Примечание. Рулет из моркови можно фаршировать рисом с зеленью, крутыми яйцами, яблоками, изюмом, творогом (по показаниям).

№ 1002

Пирог из моркови, инжира и чернослива

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	125	100	0,71	0,25	7,43	125	100	0,71	0,25	7,43	155	125	0,89	0,31	9,29
Инжир	30	30	0,75	0,32	15,31	30	30	0,75	0,32	15,31	15	15	0,38	0,16	7,66
Чернослив . . .	28	25	0,25	0,05	8,51	22	20	0,20	0,04	6,81	17	15	0,20	0,04	6,81
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	289	8,16	18,53	55,46	—	266	7,09	13,41	48,95	—	262	6,36	8,65	43,11
	В—220		*К*—433			*В*—200		*К*—355			*В*—200		*К*—284		

Морковь нашинковать и тушить в молоке до готовности; инжир и чернослив размочить, из чернослива удалить косточки. Готовую морковь пропустить сквозь мясорубку и смешать с манной крупой, яичным желтком и сахаром; затем добавить взбитый белок, осторожно вымешать; дно сковороды или противня смазать маслом, выложить половину моркови, разравнять, сверху положить нарезанный инжир и чернослив, закрыть оставшейся морковью, смазать яйцом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

Примечание. Вместо инжира и чернослива можно класть другие фрукты или овощи.

№ 1003

Зразы морковные с рисом и яйцами

Показаны на диэты: № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	190	150	1,06	0,37	11,14	190	150	1,06	0,37	11,14	190	150	1,06	0,37	11,14
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Зелень петрушки	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	284	8,54	17,54	49,85	—	266	7,52	12,43	45,04	—	257	6,98	7,77	44,99
	В—230		*К*—403			*В*—215		*К*—331			*В*—200		*К*—285		

Морковь нашинковать в виде лапши, сложить в кастрюлю, добавить молоко, тушить под крышкой до готовности, ввести манную крупу, хорошо вымешать, проварить 5 минут, слегка остудить, добавить половинное количество яиц; другую половину яиц сварить вкрутую. Рис сварить до готовности, смешать с рубленой петрушкой и нарубленными крутыми яйцами. Из моркови сделать зразы, нафаршировать их рисом, обвалять в сухарях и поджарить в масле.

Отпускать с маслом.

Примечание. Можно отпускать со сметаной или соусом № 762.

Итого...	—	284	8,54	17,54	49,85	—	266	7,52	12,43	45,04	—	257	6,98	7,77	44,99
		В—230		К—403			В—215		К—331			В—200		К—285	

Морковь нашинковать в виде лапши, сложить в кастрюлю, добавить молоко, тушить под крышкой до готовности, ввести манную крупу, хорошо вымешать, проварить 5 минут, слегка остудить, добавить половинное количество яиц; другую половину яиц сварить вкрутую. Рис сварить до готовности, смешать с рубленой петрушкой и нарубленными крутыми яйцами. Из моркови сделать зразы, нафаршировать их рисом, обвалять в сухарях и поджарить в масле.

Отпускать с маслом.

Примечание. Можно отпускать со сметаной или соусом

№ 1004

Пудинг из моркови, творога и кураги

Показан на диэты: № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	125	100	0,71	0,25	7,43	125	100	0,71	0,25	7,43	125	100	0,71	0,25	7,43
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
Творог	50	50[1]	7,25	8,55	1,00	50	50[1]	7,25	8,55	1,00	40	40[2]	7,44	0,24	0,48
Курага	20	20	0,43	—	11,05	20	20	0,43	—	11,05	15	15	0,32	—	8,49
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Крупа манная	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	254	13,04	25,10	37,77	—	236	12,02	19,99	32,96	—	212	11,56	7,02	29,83
		В—210		К—442			В—190		К—370			В—170		К—235	

Морковь нашинковать в виде лапши и тушить с молоком до готовности; остудить, смешать с яйцом, творогом, сырой манной крупой, сахаром, промытой и мелко нарезанной курагой; сложить на противень или сковороду, смазанную маслом, запечь в духовом шкафу.

Отпускать с маслом.

Примечание. Можно отпускать со сметаной или вареньем.

---

[1] Творог жирный.

[2] Творог тощий.

№ 1005

Суфле из моркови, сметаны и яблок с вареньем

Показано на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	95	75	0,53	0,19	5,57	125	100	0,71	0,25	7,43	125	100	0,71	0,25	7,43
Яблоки	95	75	0,21	—	8,19	62	50	0,14	—	5,46	50	40	0,11	—	4,37
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66
Крупа манная . .	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,27	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Варенье	30	30	—	—	20,01	30	30	—	—	20,01	20	20	—	—	13,34
Итого . . .	—	299	6,42	21,82	53,35	—	271	5,24	14,38	47,34	—	237	4,45	11,54	39,23
	В—230		К—448			В—210		К—349			В—190		К—286		

Морковь нарезать небольшими кусками и тушить с молоком до готовности. Готовую морковь и сырые очищенные яблоки пропустить через мясорубку, смешать со сметаной, сахаром, сырой манной крупой и желтком, добавить взбитый белок; осторожно вымешать, сложить в формочку, смазанную маслом, сварить в водяной бане.

Отпускать с вареньем.

№ 1006 Запеканка из моркови, яблок и риса

Показана на диэты № 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; протертая — на диэты № 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	90	70	0,49	0,17	5,20	100	80	0,57	0,20	5,94	115	90	0,63	0,22	6,68
Яблоки	75	60	0,17	—	6,55	50	40	0,11	—	4,37	50	40	0,11	—	4,37
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	274	7,20	18,48	36,16	—	246	6,20	13,40	29,91	—	247	5,72	8,76	30,60
		В—200		*К*—349			*В*—185		*К*—273			*В*—180		*К*—230	

Морковь нашинковать в виде лапши и тушить с небольшим количеством молока до готовности. Смешать с вареным рисом, сырыми нашинкованными яблоками и молоком, смешанным с яйцами и сахаром, выложить в смазанную маслом формочку или противень и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

Отпускать с маслом или сметаной.

№ 1007

Крокеты из моркови и изюма

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	140	110	0,78	0,27	8,17	150	120	0,85	0,30	8,92	160	130	0,92	0,32	9,69
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Изюм	20	20	0,35	0,10	12,54	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	274	7,86	17,42	47,41	—	236	6,82	12,31	44,95	—	232	6,27	7,65	42,54
	В—200		*К*—389			*В*—180		*К*—327			*В*—180		*К*—271		

Морковь нашинковать в виде лапши, тушить с молоком до готовности; добавить изюм, манную крупу и сахар, хорошо вымешать, проварить 5 минут, остудить; добавить половинное количество яиц сырыми, а другую половину — крутыми рублеными, хорошо перемешать, разделать крокеты по 3—4 штуки на порцию. Обвалять в сухарях и поджарить в масле.

№ 1008

Суфле из сырой тертой моркови и яблок

Показано на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	140	110	0,78	0,27	8,17	150	120	0,85	0,30	8,92	175	140	1,00	0,35	10,40
Яблоки	75	60	0,17	—	6,55	65	50	0,14	—	5,40	40	30	0,08	—	3,28
Сметана или молоко	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	30	30	0,94	1,05	1,48
Крупа манная . .	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36	15	15	1,20	0,12	11,05
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	259	5,63	22,84	32,77	—	231	4,38	15,38	27,29	—	237	4,83	7,10	31,15
	В—215			К—370		В—190			К—273		В—195			К—213	

Морковь натереть на терке, яблоки мелко нашинковать. Тертую морковь, яблоки, сметану, крупу, сахар и яичные желтки смешать, добавить взбитые белки, осторожно вымешать, сложить в формочки, смазанные маслом, сварить в водяной бане или запечь.

Отпускать с маслом.

Примечание. В I и II варианте взята сметана, в III варианте—молоко.

№ 1009

Оладьи из моркови

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	175	140	1,00	0,34	10,40	185	150	1,06	0,37	11,14	200	160	1,14	0,40	11,88
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	259	7,65	17,57	36,89	—	251	6,69	12,49	32,82	—	252	6,23	7,86	33,51
	В—200			*К*—327		*В*—200			*К*—278		*В*—200			*К*—236	

Морковь нашинковать в виде лапши, тушить с молоком до готовности, остудить, смешать с мукой, сахаром и яичным желтком, добавить взбитый белок, осторожно вымешать, поджарить в масле. Отпускать с маслом.

Примечание. Можно отпускать со сметаной или вареньем (по показаниям).

Итого...	—	259	7,65	17,57	36,89	—	251	6,69	12,49	32,82	—	252	6,23	7,86	33,51
	В—200		К—327			В—200		К—278			В—200		К—236		

Морковь нашинковать в виде лапши, тушить с молоком до готовности, остудить, смешать с мукой, сахаром и яичным желтком, добавить взбитый белок, осторожно вымешать, поджарить в масле.

№ 1010

Оладьи из моркови, фруктов и лиственной зелени

Показаны на диэты № 3, 7, 10, 11, 12, 15; без зелени—на диэту № 6

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	100	80	0,57	0,20	5,94	125	100	0,71	0,25	7,43	150	120	0,85	0,30	8,92
Яблоки	50	40	0,11	—	4,37	45	35	0,10	—	3,82	40	30	0,08	—	3,28
Чернослив	22	20	0,33	0,07	11,35	22	20	0,33	0,07	11,35	11	10	0,17	0,04	5,68
Шпинат	13	10	0,24	0,04	0,30	13	10	0,24	0,04	0,30	13	10	0,24	0,04	0,30
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого...	—	254	7,59	17,20	43,22	—	256	6,70	12,14	44,09	—	252	6,12	7,50	39,32
		В—200		К—368			В—200		К—321			В—200		К—256	

Оладьи приготовить, как указано в № 1009, но в готовую морковь добавить мелко нарезанные фрукты и зелень, затем муку и т. д.

№ 1011

Морковь, тушенная в молочном соусе

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	175	140	0,99	0,35	10,40	175	140	0,99	0,35	10,40	190	150	1,06	0,37	11,14
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	245	3,98	15,59	27,25	—	235	3,93	11,40	22,48	—	240	3,95	7,22	23,19
	В—200		*К*—273			*В*—190		*К*—214			*В*—195		*К*—178		

Морковь нарезать крупной шпалкой и тушить с небольшим количеством молока до готовности. Из остального молока, муки и масла приготовить соус № 770; готовую морковь смешать с соусом, добавить сахар.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Вместо соуса № 770 морковь можно заправить сметанным соусом № 762; можно добавить изюм и чернослив.

№ 1012

Морковь, тушенная с черносливом

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	240	190	1,35	0,47	14,12	260	210	1,49	0,52	15,60	275	220	1,56	0,55	16,34
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Чернослив	44	40	0,66	0,15	22,71	33	30	0,50	0,11	17,03	22	20	0,33	0,07	11,35
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	250	2,16	13,21	41,66	—	255	2,09	9,02	37,43	—	250	1,94	4,82	32,46
	В—200		*К*—302			*В*—200		*К*—246			*В*—200		*К*—178		

Морковь нарезать крупной шпалкой, сложить в кастрюлю, добавить масло, чернослив и 15 см³ воды; тушить под крышкой до готовности моркови; положить сахар и отпустить, полив собственным соком.

орковь	240	190	1,35	0,47	14,12	260	210	1,49	0,52	15,60	275	220	1,56	0,55	16,34
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Чернослив	44	40	0,66	0,15	22,71	33	30	0,50	0,11	17,03	22	20	0,33	0,07	11,35
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	250	2,16	13,21	41,66	—	255	2,09	9,02	37,43	—	250	1,94	4,82	32,46
	В—200		К—302			В—200		К—246			В—200		К—178		

Морковь нарезать крупной шпалкой, сложить в кастрюлю, добавить масло, чернослив и 15 см³ воды; тушить под крышкой до готовности моркови; положить сахар и отпустить, полив собственным соком.

№ 1013

Пюре из моркови

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 7б, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	190	150	1,06	0,37	11,14	200	160	1,14	0,40	11,89	210	170	1,21	0,42	12,63
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	255	4,05	15,61	27,99	—	255	4,08	11,45	23,97	—	260	4,10	7,27	24,68
	В—200		*К*—276			*В*—200		*К*—222			*В*—205		*К*—186		

Морковь нарезать и тушить с небольшим количеством молока до полной готовности; протереть сквозь сито или пропустить через частую решетку мясорубки. Приготовить соус № 770. Протертую морковь смешать с соусом и сахаром.

При отпуске полить растопленным маслом.

Примечание. К пюре можно дать гренки, очищенное яйцо, сваренное в мешочек (по показаниям)

№ 1014

Морковь, горошек и цветная капуста в молочном соусе

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	90	70	0,49	0,17	5,20	110	90	0,64	0,22	6,68	125	100	0,70	0,24	7,42
Горошек консервированный	47	30	1,48	0,13	3,54	40	25	1,23	0,10	2,95	20	15	0,74	0,06	1,75
Цветная капуста	100	50	0,64	0,12	1,60	100	50	0,64	0,12	1,60	80	40	0,51	0,09	1,27
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого	—	245	5,44	15,48	22,21	—	255	5,29	11,31	23,07	—	240	4,68	7,87	22,27
	В—190			*К*—257		*В*—200			*К*—221		*В*—185			*К*—176	

Морковь нарезать шпалкой и тушить с небольшим количеством молока до готовности; цветную капусту очистить, разделить на отдельные кочешки и сварить в кипящей воде; из молока, муки и масла приготовить соус № 770. Готовую морковь, цветную капусту, консервированный горошек, сахар и соус осторожно смешать, прогреть.

Отпускать с маслом.

№ 1015

Пюре морковное в тарталетках

Показано на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	125	100	0,70	0,24	7,42	140	110	0,78	0,27	8,17	150	120	0,85	0,30	8,92
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Мука	45	45	4,54	0,31	32,21	35	35	3,53	0,24	25,05	35	35	3,53	0,24	25,05
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	20	20	0,54	4,76	0,66	20	20	0,54	4,76	0,66

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Соль	0,02	0,02	—	—	—	0,02	0,02	—	—	—	0,02	0,02	—	—	—
Итого . . .	—	267	9,31	25,57	52,92	—	262	8,33	21,33	46,48	—	267	8,35	17,17	47,20
		В—200		*К*—492			*В*—200		*К*—424			*В*—200		*К*—387	

Приготовить морковное пюре, как указано в № 1013. Из муки, сметаны, сахара, остального масла, соды и яиц замесить тесто, поставить в холодное место на 30 минут; после этого тесто раскатать, выложить им тарталетки, наполнить сухим горохом и выпечь в духовом шкафу до готовности. Готовые тарталетки вынуть из формочек, освободить от гороха, перед подачей наполнить горячим морковным пюре. Сверху красиво положить гренки, выпеченные из обрезков теста.

№ 1016

Пудинг из моркови и яблок

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; в протертом и паровом виде — на диэты № 1, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	100	80	0,56	0,20	5,94	125	100	0,70	0,24	7,42	150	120	0,85	0,30	8,92
Яблоки	65	50	0,14	—	5,46	50	40	0,11	—	4,37	38	30	0,08	—	3,28
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	264	7,15	18,11	35,61	—	256	6,24	13,04	31,19	—	257	5,82	8,44	31,55
		В—200		*К*—344			*В*—190		*К*—276			*В*—190		*К*—232	

Морковь нашинковать в виде лапши и тушить в молоке до готовности. В готовую морковь положить шинкованные сырые яблоки, манную крупу, желтки, сахар и взбитые белки; вымешать и выложить на противень, смазанный маслом и запечь в духовом шкафу. При отпуске полить растопленным маслом.

№ 1017 Котлеты из свеклы

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; в паровом и протертом виде—на диэты № 1, 13; в запеченном виде без желтка—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	160	120	1,82	0,10	11,40	170	130	1,97	0,11	12,35	180	140	2,12	0,12	13,30
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого...	—	244	8,86	17,49	38,59	—	237	7,50	11,93	39,45	—	236	6,87	7,05	40,33
	В—205		*К*—357			*В*—200		*К*—303			*В*—200		*К*—259		

Свеклу сварить в кожуре до готовности, очистить, нашинковать в виде лапши, прогреть с молоком до кипения, добавить манную крупу, хорошо вымешать, проварить 5 минут, остудить, добавить яйца и сахар, вымешать; затем разделать котлеты, обвалять в сухарях, поджарить в масле.

Отпускать с маслом.

Примечание. Можно отпускать со сметаной.

Итого...	—	244	8,86	17,49	38,59	—	237	7,50	11,93	39,45	—	236	6,87	7,05	40,33
	В—205			К—357		В—200			К—303		В—200			К—259	

Свеклу сварить в кожуре до готовности, очистить, нашинковать в виде лапши, прогреть с молоком до кипения, добавить манную крупу, хорошо вымешать, проварить 5 минут, остудить, добавить яйца и сахар, вымешать, затем разделать котлеты, обвалять в сухарях, поджарить в масле.

Отпускать с маслом.

Примечание. Можно отпускать со сметаной.

№ 1018

Биточки из свеклы с изюмом

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15; в запеченном виде—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	160	120	1,82	0,10	11,40	170	130	1,97	0,11	12,35	180	140	2,12	0,12	13,30
Изюм	30	30	0,53	0,15	18,81	25	25	0,44	0,12	15,67	15	15	0,26	0,07	9,40
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Итого...	—	274	9,39	17,64	57,40	—	266	8,43	12,51	55,14	—	251	7,13	7,12	49,73
	В—220			*К*—438		*В*—210			*К*—377		*В*—200			*К*—299	

Приготовить, как указано в № 1017, но вместе с молоком добавить изюм, разделать биточки.

№ 1019

Свекла, фаршированная рисом и яблоками

Показана на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	170	130	1,97	0,11	12,35	180	140	2,12	0,12	13,30	195	150	2,26	0,12	14,25
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Яблоки	80	60	0,17	—	6,55	65	50	0,14	—	5,46	50	40	0,11	—	4,37
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	20	20	0,54	4,76	0,66
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	271	6,02	21,85	35,57	—	252	5,33	14,83	35,05	—	241	4,66	9,94	34,84
	В—230			*К*—369		*В*—210			*К*—303		*В*—200			*К*—254	

Свеклу (отобрать небольшие клубни) сварить в кожуре до полной готовности; очистить, вырезать середину наподобие чашечки. Рис сварить, яблоки нарезать маленькими кубиками, смешать с рисом, яйцом, сахаром и маслом; этим фаршем нафаршировать свеклу, сложить на смазанный маслом противень и запечь в духовом шкафу.

Отпускать со сметаной.

№ 1020

Свекла, тушенная в сметане

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	260	200	3,02	0,16	19,00	267	205	3,09	0,16	19,47	275	210	3,17	0,17	19,95
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	250	4,43	15,73	28,37	—	250	4,45	11,53	28,81	—	245	4,34	6,15	29,09
	В—200		*К*—281			*В*—200		*К*—242			*В*—190		*К*—194		

Свареную в кожуре свеклу очистить, нашинковать в виде лапши, сложить в кастрюлю, добавить немного кислоты и половинное количество масла, тушить под крышкой. Из муки, масла и сметаны приготовить сметанный соус № 762, смешав его с готовой свеклой, прокипятить.

При отпуске можно посыпать рубленой зеленью петрушки (кроме порций на диэту № 7).

№ 1021

Свекла, тушенная с луком

Показана на диэты № 3, 8, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Свекла	260	200	3,02	0,16	19,00	267	205	3,09	0,16	19,47	275	210	3,07	0,17	19,95
Лук	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Зелень петрушки	5	5	0,10	—	0,10	5	5	0,10	—	0,10	5	5	0,10	—	0,10
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	245	3,49	12,77	25,70	—	245	3,51	8,58	26,14	—	245	3,44	4,39	26,19
	В—200			К—238		В—200			К—201		В—200			К—162	

Свареную в кожуре свеклу очистить, нашинковать в виде лапши, сложить в кастрюлю, добавить немного кислоты, весь сахар и шинкованный жареный лук и тушить до готовности.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

Примечание. Это блюдо можно приготовить из печеной свеклы.

В—200 К—238 | В—200 К—201 | В—200 К—162

Сваренную в кожуре свеклу очистить, нашинковать в виде лапши, сложить в кастрюлю, добавить немного кислоты, весь сахар и шинкованный жареный лук и тушить до готовности.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

Примечание. Это блюдо можно приготовить из печеной свеклы.

№ 1022

Пудинг из свеклы, яблок и творога

Показан на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	105	80	1,21	0,06	7,60	120	90	1,36	0,07	8,55	130	100	1,51	0,08	9,50
Яблоки	52	40	0,11	—	4,37	52	40	0,11	—	4,37	40	30	0,08	—	3,28
Творог	50	50	7,25	8,55	1,00	50	50	7,25	8,55	1,00	40	40	5,80	6,84	0,80
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Итого. . .	—	264	13,65	31,22	34,71	—	261	12,78	26,12	35,59	—	227	10,64	17,38	30,13
	В—200		*К*—489			*В*—200		*К*—440			*В*—170		*К*—329		

Свеклу сварить в кожуре, затем очистить, пропустить через мясорубку; яблоки сырые мелко нарезать; творог протереть. Творог, свеклу, сахар, яблоки, манную крупу и яичные желтки смешать, добавить взбитые белки, осторожно вымешать. Сложить в формочку или на противень, смазанный маслом, испечь в духовом шкафу.

Отпускать со сметаной.

Примечание. На диэту № 1—сметану некислую.

№ 1023

Свекла, тушенная с яблоками

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	155	120	1,82	0,10	11,40	165	130	1,97	0,11	12,35	200	160	2,42	0,12	15,20
Яблоки	100	80	0,22	—	8,74	100	80	0,22	—	8,74	60	50	0,14	—	5,46
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого. . .	—	220	2,19	12,69	24,97	—	225	2,29	8,51	25,89	—	220	2,61	4,32	25,43
	В—180		*К*—229			*В*—185		*К*—195			*В*—180		*К*—154		

Сырые яблоки и свареную в кожуре свеклу очистить, нашинковать в виде лапши, сложить в кастрюлю; добавить масло и сахар и тушить под крышкой до готовности яблок.

№ 1024

Оладьи из свеклы

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; запеченные—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	195	150	2,26	0,12	14,25	200	160	2,42	0,12	15,20	215	170	2,57	0,13	16,15
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	25	25	2,52	0,17	17,89
Яйца	¹/₂	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¹/₄	12	1,46	1,38	0,07

1024

Оладьи из свеклы

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; запеченные—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	II вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	III вариант Бр	Нт	Б	Ж	У
Свекла	195	150	2,26	0,12	14,25	200	160	2,42	0,12	15,20	215	170	2,57	0,13	16,15
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	25	25	2,52	0,17	17,89
Яйца	[illegible]	24	2,92	2,76	0,13	[illegible]	16	1,95	1,84	0,09	[illegible]	12	1,46	1,38	0,07

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	II вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	III вариант Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	239	8,02	20,51	34,55	—	231	7,11	11,20	35,40	—	237	7,22	6,58	39,87
	В—190			К—365		В—190			К—278		В—190			К—252	

Сваренную в кожуре свеклу очистить, нашинковать в виде лапши, смешать с мукой, сахаром, молоком и яичным желтком, хорошо вымешать, добавить взбитый белок, осторожно вымешать, изжарить в масле, по 3—4 оладьи на порцию.

Отпускать с маслом или сметаной.

Примечание. В оладьи можно добавлять изюм, яблоки, чернослив, а также тертый мускатный орех.

№ 1025

Пюре из свеклы

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	II вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	III вариант Бр	Нт	Б	Ж	У
Свекла	200	160	2,42	0,12	15,20	210	165	2,49	0,12	15,67	215	170	2,57	0,13	16,15
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	245	4,94	14,83	26,57	—	245	4,96	10,64	27,01	—	245	4,99	6,45	27,46
	В—200			К—267		В—200			К—230		В—200			К—193	

Свеклу в кожуре отварить или испечь, затем очистить, пропустить через частую решетку мясорубки, смешать с соусом № 769 и прогреть. При отпуске полить растопленным маслом. К пюре можно подавать гренки из пшеничного хлеба и очищенное яйцо, сваренное в мешочек (на диэту № 5—нельзя).

№ 1026

Суфле из свеклы

Показано на диэты № 1, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	175	135	2,04	0,11	12,82	190	140	2,12	0,12	13,30	200	150	2,26	0,12	14,25
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого...	—	259	8,30	17,97	28,40	—	251	7,36	12,87	28,81	—	252	6,96	8,21	29,71
	В—205 *К*—317					*В*—200 *К*—268					*В*—200 *К*—227				

Свеклу сварить в кожуре или испечь; готовую свеклу очистить, пропустить через частую решетку мясорубки. Из молока, муки и масла приготовить соус № 769; соус смешать со свеклой, сахаром и яичным желтком, затем добавить взбитый белок, осторожно вымешать, сложить в формочки, смазанные маслом, сварить в водяной бане.

Отпускать с маслом.

Примечание. Можно отпустить со сметаной.

В—205 К—317 В—200 К—268 В—200 К—227

Свеклу сварить в кожуре или испечь; готовую свеклу очистить, пропустить через частую решетку мясорубки. Из молока, муки и масла приготовить соус № 769; соус смешать со свеклой, сахаром и яичным желтком, затем добавить взбитый белок, осторожно вымешать, сложить в формочки, смазанные маслом, сварить в водяной бане.

Отпускать с маслом.

Примечание. Можно отпустить со сметаной.

№ 1027 Свекла, жаренная с яблоками

Показана на диэты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	250	200	3,02	0,16	19,00	250	200	3,02	0,16	19,00	250	200	3,02	0,16	19,00
Яблоки	105	80	0,22	—	8,74	105	80	0,22	—	8,74	105	80	0,22	—	8,74
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого	—	300	3,44	16,95	27,86	—	295	3,39	12,75	27,83	—	290	3,34	8,56	27,80
	В—240 *К*—286					*В*—215 *К*—246					*В*—210 *К*—206				

Свеклу сварить, очистить от кожуры, нарезать ромбиками, обжарить в масле, добавить очищенные нарезанные яблоки, продолжать жарить 5—10 минут.

Отпускать с маслом (можно со сметаной).

№ 1028 Рулет из свеклы с вареньем

Показан на диэты: № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	200	160	2,42	0,12	15,20	250	200	3,02	0,16	19,00	250	200	3,02	0,16	19,00
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Варенье	40	40	—	—	26,68	30	30	—	—	20,01	20	20	—	—	13,34
Итого...	—	294	7,94	16,99	55,13	—	311	7,52	11,92	52,19	—	292	6,98	7,26	45,47
	В—220 К—416					В—230 К—356					В—220 К—282				

Свеклу сварить или испечь, очистить от кожуры, пропустить через мясорубку, прогреть с молоком, всыпать манную крупу, варить 5 минут, слегка остудить; добавить яйца, хорошо вымешать; выложить на марлю или полотенце, смоченное водой, слоем толщиной 1,5 см; на середину положить варенье, завернуть рулет, положить на смазанный маслом противень, сверху смазать яйцом и запечь в духовом шкафу.

Отпускать с маслом.

№ 1029 Кабачки, фаршированные рисом и яйцами

Показаны на диэты № 6, 10, 11, 12, 15; без лука и зелени петрушки — на диэту №7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кабачки	195	130	0,41	—	3,19	205	150	0,45	—	3,68	240	175	0,54	—	4,30
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Яйца	³/₄	36	4,38	4,14	0,19	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Зелень петрушки	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого . . .	—	256	7,81	24,14	23,81	—	241	5,10	15,27	23,84	—	247	4,38	8,23	24,08
	В—215 *К*—354					*В*—200 *К*—261					*В*—205 *К*—193				

Кабачки очистить от кожуры, вынуть сердцевину и сварить до готовности. Рис отварить до готовности; лук нашинковать, обжарить в половинном количестве масла. Жареный лук смешать с вареным рисом, половинным количеством сырых яиц, рубленой петрушкой; другую половину яиц сварить вкрутую, изрубить, добавить в рис, нафаршировать кабачки, уложить на противень, залить сметанным соусом № 762, приготовленным из муки, остального масла и сметаны. Кабачки запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить соусом от кабачков.

№ 1030

Кабачки, фаршированные овощами

Показаны на диеты № 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки на диету № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	115	80	0,25	—	1,96	146	100	0,31	—	2,45	175	120	0,38	—	2,94
Морковь	62	50	0,35	0,12	3,71	62	50	0,35	0,12	3,71	62	50	0,35	0,12	3,71
Цветная капуста	80	40	0,51	0,09	1,27	80	40	0,51	0,09	1,27	80	40	0,51	0,09	1,27
Салат	15	10	0,10	0,02	0,19	15	10	0,10	0,02	0,19	15	10	0,10	0,02	0,19
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,45	1,38	0,07
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Зелень петрушки	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09
Итого...	—	270	7,14	24,13	12,07	—	255	4,45	15,26	12,10	—	256	3,70	8,22	11,21
	B—200 K—303					B—180 K—210					B—180 K—138				

Кабачки очистить, вынуть сердцевину, сварить до готовности. Морковь нашинковать и тушить под крышкой до готовности; цветную капусту отварить, отжать, нарубить. Салат мелко нашинковать, половинное количество яиц сварить и изрубить. Цветную капусту, морковь, салат и яйца (вареные и сырые) смешать, нафаршировать кабачки. В дальнейшем поступать, как указано в № 1029.

№ 1031

Кабачки, жаренные в сухарях

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кабачки	290	190	0,59	—	4,66	300	200	0,62	—	4,91	315	210	0,65	—	5,15
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кабачки	290	190	0,59	—	4,66	300	200	0,62	—	4,91	315	210	0,65	—	5,15
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Яйца	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₅	9	1,09	1,03	0,05

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	15	15	1,21	0,18	8,71
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	256	5,37	18,94	23,65	—	252	4,81	10,09	23,82	—	249	4,01	5,48	21,10
	В—200 К—295					В—200 К—201					В—190 К—153				

Кабачки очистить, нарезать вдоль на четыре части, вырезать сердцевину, сварить до полуготовности, обвалять в муке, яйцах и сухарях; поджарить на масле; довести до готовности в духовом шкафу.

При отпуске полить растопленным маслом.

№ 1032

Кабачки в сметане

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кабачки	300	200	0,62	—	4,91	315	210	0,65	—	5,15	325	220	0,68	—	5,40
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень петрушки	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09
Итого...	—	254	2,17	19,76	9,66	—	249	1,88	13,19	9,54	—	249	1,72	7,80	9,59
	В—200 К—232					В—190 К—170					В—190 К—118				

Кабачки очистить, вынуть сердцевину, нарезать дольками, обжарить до готовности; готовые кабачки положить на сковороду или отдельными порциями на противень, залить сметанным соусом № 762. Залитые соусом кабачки запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

При отпуске посыпать рубленой петрушкой (кроме порций на диэту № 7).

№ 1033

Кабачки, запеченные в молочном соусе

Показаны на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	250	175	0,54	—	4,30	265	185	0,57	—	4,54	280	190	0,59	—	4,66
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	—	—	—	—	—
Итого	—	275	3,88	15,10	19,75	—	280	8,86	10,91	19,96	—	275	3,83	6,71	15,31
	В—200 *К*—237					*В*—205 *К*—199					*В*—200 *К*—141				

Кабачки готовят, как указано в № 1032, но вместо сметанного соуса заливают молочным соусом № 770.

№ 1034

Кабачки, жаренные в тесте

Показаны на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	250	175	0,54	—	4,30	265	185	0,57	—	4,54	280	190	0,59	—	4,66
Мука	30	30	3,03	0,21	21,47	30	30	3,03	0,21	21,47	30	30	3,03	0,21	21,47
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	15	15	0,40	3,57	0,49
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07

1034

Кабачки, жаренные в тесте

Показаны на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	250	175	0,54	—	4,30	265	185	0,57	—	4,54	280	190	0,59	—	4,66
Мука	30	30	3,03	0,21	21,47	30	30	3,03	0,21	21,47	30	30	3,03	0,21	21,47
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	15	15	0,40	3,57	0,49
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/2	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	—	—	—	—	—
Итого...	—	274	7,23	24,52	31,42	—	266	6,10	18,21	31,42	—	257	5,58	13,56	26,75
	В—200 *К*—386					*В*—200 *К*—323					*В*—180 *К*—259				

Кабачки очистить, вынуть сердцевину, нарезать дольками и отварить до полуготовности. Муку смешать со сметаной, сахаром и яичным желтком, добавить взбитый белок, осторожно вымешать; в приготовленное жидкое тесто обмакнуть кабачки и обжарить в масле, а затем довести до готовности в духовом шкафу.

№ 1035

Кабачки по-польски

Показаны на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	300	200	0,62	—	4,91	300	200	0,62	—	4,91	320	215	0,67	—	5,28
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сухари пшеничные	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого...	—	240	2,44	17,03	16,65	—	235	2,39	12,83	16,62	—	240	1,98	8,58	14,05
	В—200 *К*—236					*В*—195 *К*—197					*В*—200 *К*—145				

Кабачки очистить, нарезать вдоль на 4—6 частей, вырезать сердцевину и отварить до готовности. Толченые сухари подсушить до золотистого цвета, соединить с растопленным маслом.

К столу подаются политыми маслом и сухарями или кабачки и соус подаются к столу отдельно.

Примечание. На диэты № 8 и 9 по 5 г сухарей.

№ 1036

Кабачки натуральные жареные

Показаны на диэты № 3, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	300	200	0,62	—	4,91	300	200	0,62	—	4,91	320	215	0,67	—	5,28
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Зелень петрушки	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09
Итого . . .	—	229	1,87	12,66	12,25	—	224	1,82	8,47	12,22	—	234	1,82	4,27	12,56
		В—180 *К*—175					*В*—175 *К*—136					*В*—185 *К*—99			

Кабачки очистить, мелкие нарезать кружками, крупные — вдоль на 4—6 частей, удалить сердцевину обвалять в муке и обжарить в масле на плите, а затем довести до готовности в духовом шкафу.

При отпуске посыпать зеленью петрушки.

№ 1037

Пудинг из кабачков

Показан на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	225	150	0,45	—	3,68	240	160	0,50	—	3,92	240	160	0,50	—	3,92
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Н	Б	Ж	У
Кабачки	225	150	0,45	—	3,68	240	160	0,50	—	3,92	240	160	0,50	—	3,92
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого . . .	—	259	6,28	17,21	22,16	—	256	5,31	12,10	22,33	—	247	4,77	7,44	22,28
	В—200 К—277					В—200 К—229					В—190 К—179				

Кабачки очистить, вырезать сердцевину, нарезать на мелкие дольки; тушить в молоке до готовности; смешать с манной крупой, сахаром и яйцами; сложить на смазанную маслом сковороду или противень и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

№ 1038

Оладьи из кабачков

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кабачки	225	150	0,45	—	3,68	265	180	0,56	—	4,42	270	185	0,57	—	4,54
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	25	25	2,52	0,17	17,89
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	234	6,16	16,19	23,95	—	251	5,25	11,08	24,62	—	252	5,22	6,45	28,26
	В—180 К—274					В—200 К—226					В—200 К—197				

Кабачки очистить, вырезать сердцевину, нашинковать в виде лапши или натереть на терке, добавить молоко, муку, яичный желток, а затем взбитый белок, осторожно вымешать, поджарить на масле по 3—4 оладьи на порцию.

При отпуске полить растопленным маслом или сметаной.

№ 1039

Кабачки, фаршированные помидорами

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	150	100	0,31	—	2,45	160	110	0,34	—	2,70	180	120	0,38	—	2,94
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66
Укроп и петрушка	14	10	0,20	—	0,20	14	10	0,20	—	0,20	14	10	0,20	—	0,20
Помидоры	100	85	0,53	0,14	2,78	100	85	0,53	0,14	2,78	100	85	0,53	0,14	2,78
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	280	3,33	19,96	16,33	—	275	3,04	13,39	16,22	—	275	2,89	8,00	16,26
	В—220 *К*—266					*В*—195 *К*—204					*В*—195 *К*—153				

Кабачки очистить, разрезать поперек на порции, вынуть сердцевину, придав каждой порции форму чашечки, обвалять в муке и обжарить в масле; лук нашинковать, обжарить в масле; в готовый лук добавить обваренные кипятком и нарезанные дольками помидоры, нарубленный укроп и петрушку, сметану. Все хорошо выпарить, этим фаршем наполнить кабачки, положить на смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу до готовности.

B—220 K—266 B—195 K—204 B—195 K—153

Кабачки очистить, разрезать поперек на порции, вынуть сердцевину, придав каждой порции форму чашечки, обвалять в муке и обжарить в масле; лук нашинковать, обжарить в масле; в готовый лук добавить обваренные кипятком и нарезанные дольками помидоры, нарубленный укроп и петрушку, сметану. Все хорошо выпарить, этим фаршем наполнить кабачки, положить на смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу до готовности.

арель № 182

№ 1040

Пюре из кабачков

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кабачки	300	200	0,62	—	4,91	300	200	0,62	—	4,91	300	200	0,62	—	4,91
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	285	3,14	14,71	16,28	—	280	3,09	10,52	16,25	—	275	3,04	6,32	16,22
	B—200 K—216					B—205 K—177					B—200 K—138				

Кабачки очистить, вырезать сердцевину и тушить до готовности. Готовые кабачки протереть сквозь сито и смешать с молочным соусом № 769.

При отпуске полить растопленным маслом.

Примечание. Пюре можно подать с гренками из пшеничного хлеба и крутым яйцом (по показаниям).

№ 1041

Кабачки, жаренные в омлете

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кабачки	150	100	0,31	—	2,45	166	110	0,34	—	2,69	190	120	0,38	—	2,94
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	2	96	10,95	10,35	0,49	1½	72	8,52	8.05	0,38	1	48	5,84	5,52	0,26

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	60	60	1,87	2,09	2,96
Мука	—	—	—	—	—	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого...	—	261	12,97	24,68	5,50	—	247	11,02	18,22	9,18	—	238	8,64	11,84	9,77
	В—200 *К*—305					*В*—180 *К*—252					*В*—170 *К*—186				

I способ приготовления. Кабачки очистить, вырезать сердцевину, нашинковать и обжарить в масле; яйца соединить с молоком, взбить и вылить на раскаленную сковороду с маслом. Когда яйца немного запекутся, положить кабачки и завернуть омлет в виде пирога.

При отпуске полить растопленным маслом.

II способ приготовления. Кабачки очистить, нашинковать и обжарить. Из муки, масла и молока приготовить молочный соус № 769. Соус слегка остудить, смешать его с яйцами и жареными кабачками, вылить на противень, смазанный маслом, и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

№ 1042

Рагу из кабачков с помидорами

Показано на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	190	120	0,38	—	2,94	200	130	0,41	—	3,19	205	135	0,42	—	3,31
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Перец болгарский	50	40	0,44	0,04	1,84	50	40	0,44	0,04	1,84	50	40	0,44	0,04	1,84
Лук зеленый	20	16	0,17	0,01	1,40	20	16	0,17	0,01	1,40	20	16	0,17	0,01	1,40

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
асло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
етана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого...	—	271	2,62	18,70	12,30	—	266	2,33	12,13	12,19	—	261	2,16	6,74	12,12
	В—200 *К*—235					*В*—195 *К*—172					*В*—195 *К*—121				

Кабачки	190	120	0,38	—	2,94	200	130	0,41	—	3,19	205	135	0,42	—	3,31
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Перец болгарский	50	40	0,44	0,04	1,84	50	40	0,44	0,04	1,84	50	40	0,44	0,04	1,84
Лук зеленый . .	20	16	0,17	0,01	1,40	20	16	0,17	0,01	1,40	20	16	0,17	0,01	1,40

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого . . .	—	271	2,62	18,70	12,30	—	266	2,33	12,13	12,19	—	261	2,16	6,74	12,12
	В—200 *К*—235					*В*—195 *К*—172					*В*—195 *К*—121				

Кабачки очистить, вынуть сердцевину, нарезать небольшими дольками; лук поджарить в половинном количестве масла; поджаренный лук смешать с кабачками и очищенным от семечек и нарезанным небольшими ромбиками перцем. Все вместе тушить под крышкой до готовности; добавить нарезанные дольками помидоры, мучную пассеровку, сметану и кипятить 5—10 минут.

Перед отпуском посыпать рубленой зеленью.

№ 1043

Кабачки, тушенные с грибами и помидорами

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	150	100	0,31	—	2,45	190	125	0,39	—	3,07	200	140	0,44	—	3,44
Грибы свежие . .	65	50	2,44	0,10	1,79	65	50	2,44	0,10	1,79	65	50	2,44	0,10	1,79
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Лук	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Зелень петрушки	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	264	4,63	18,76	11,78	—	274	4,39	12,19	12,08	—	279	4,26	6,80	12,22
	В—200 *К*—241					*В*—210 *К*—179					*В*—215 *К*—131				

Кабачки очистить, удалить сердцевину, нарезать небольшими дольками. Грибы очистить, хорошо промыть, обварить кипятком, мелко нашинковать. Лук нашинковать, обжарить в половинном количестве масла; жареный лук смешать с грибами, тушить 10 минут, после чего добавить кабачки и тушить до готовности. В готовые овощи добавить нарезанные «чесноком» помидоры, приготовленный сметанный соус № 762 и тушить 5—10 минут.

При отпуске посыпать рубленой зеленью.

№ 1044 Огурцы, фаршированные рисом и яйцами

Показаны на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Огурцы свежие .	250	150	1,06	0,13	2,71	265	160	1,14	0,14	2,90	240	170	1,21	0,15	3,08
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Яйца	3/4	36	4,38	4,14	0,19	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Лук	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
метана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
ука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого. . .	—	271	8,36	24,27	23,23	—	246	5,69	15,41	22,96	—	242	5,08	9,57	[illegible]
	В—205 *К*—355					*В*—180 *К*—261					*В*—180 *К*—[illegible]				

фарширования брать крупные огурцы.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого . . .	—	271	8,36	24,27	23,23	—	246	5,69	15,41	22,96	—	242	5,08	9,57	22,92
	В—205 *К*—355					*В*—180 *К*—261					*В*—180 *К*—204				

Готовить, как указано в № 1029; для фарширования брать крупные огурцы.

№ 1045 Огурцы тушеные, в сметане

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Огурцы свежие .	300	200	1,42	0,18	3,62	310	210	1,49	0,19	3,80	325	220	1,56	0,20	3,98
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Зелень петрушки	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09
Итого . . .	—	249	2,92	15,75	8,34	—	249	2,80	10,37	8,32	—	249	2,60	8,00	8,17
	В—180 *К*—193					*В*—180 *К*—142					*В*—180 *К*—118				

Огурцы очистить, вынуть сердцевину, нарезать небольшими дольками, сложить в кастрюлю, добавить половинное количество масла и тушить под крышкой до готовности. К готовым огурцам добавить сметанный соус № 762.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки (кроме порций на диэту № 7).

№ 1046

Баклажаны, фаршированные рисом и овощами

Показаны на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баклажаны . . .	120	100	0,87	0,14	3,91	135	120	1,04	0,16	4,70	135	120	1,04	0,16	4,70
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Лук	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Зелень петрушки	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09
Итого . . .	—	240	6,06	22,08	27,05	—	241	5,42	15,07	27,36	—	228	4,86	9,33	27,14
	В—200 *К*—340					*В*—200 *К*—274					*В*—190 *К*—218				

Баклажаны зачистить, надрезать вдоль крестообразно, сварить до готовности. Морковь нарезать мелкими кубиками и тушить; рис отварить; лук нашинковать и обжарить в масле. Смешать морковь, рис, добавить сырое яйцо и нарубленную зелень; нафаршировать баклажаны, положить на противень, залить сметанным соусом № 762 и запечь в духовом шкафу.

№ 1047

Баклажаны жареные

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
лажаны . . .	220	200	1,74	0,28	7,82	220	200	1,74	0,28	7,82	220	200	1,74	0,28	7,82
				0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
						10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

В—200 К—340	В—200 К—274	В—190 К—218

Баклажаны зачистить, надрезать вдоль крестообразно, сварить до готовности. Морковь нарезать мелкими кубиками и тушить; рис отварить; лук нашинковать и обжарить в масле. Смешать морковь, рис, добавить сырое яйцо и нарубленную зелень; нафаршировать баклажаны, положить на противень, залить сметанным соусом № 762 и запечь в духовом шкафу.

№ 1047

Баклажаны жареные

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баклажаны . . .	220	200	1,74	0,28	7,82	220	200	1,74	0,28	7,82	220	200	1,74	0,28	7,82
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Зелень петрушки	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09
Итого . . .	—	229	2,99	12,94	15,16	—	224	2,94	8,75	15,13	—	219	2,89	4,55	15,10
	В—150 *К*—195					*В*—145 *К*—155					*В*—140 *К*—116				

Баклажаны нарезать тонкими пластинками, обвалять в муке и обжарить в масле. При отпуске полить маслом и посыпать рубленой зеленью (кроме порций на диэту № 7).

№ 1048

Баклажаны, жаренные в сухарях

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баклажаны . . .	165	150	1,30	0,21	5,86	200	180	1,56	0,26	7,04	220	200	1,74	0,28	7,82
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	216	6,08	19,15	24,85	—	237	5,80	14,54	25,98	—	249	5,56	10,02	26,71
	В—170 К—305					В—190 К—266					В—200 К—225				

Баклажаны нарезать тонкими пластинками, обвалять в муке, яйцах и сухарях, поджарить в масле.

№ 1049 Баклажаны, запеченные в молочном соусе

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 11, 12, 15; без сыра — на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Баклажаны . . .	165	150	1,30	0,21	5,86	175	160	1,40	0,22	6,26	175	160	1,40	0,22	6,26
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Сыр	10	10	2,50	3,01	0,45	5	5	1,25	1,51	0,23	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	255	7,14	18,32	17,02	—	255	5,94	12,64	17,07	—	250	4,69	11,13	16,94
	В—180 К—269					В—180 К—212					В—175 К—192				

Баклажаны нарезать тонкими пластинками, обвалять в муке, обжарить в масле. Затем уложить на сковороду или противень отдельными порциями, залить молочным соусом № 770, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

Баклажаны нарезать тонкими пластинками, обвалять в муке, обжарить в масле. Затем уложить на сковороду или противень отдельными порциями, залить молочным соусом № 770, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

№ 1050

Пудинг из баклажан

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баклажаны	165	150	1,30	0,21	5,86	175	160	1,40	0,22	6,26	175	160	1,40	0,22	6,26
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого...	—	269	7,56	18,07	16,70	—	266	6,64	12,97	17,03	—	257	6,10	8,31	16,98
	В—200 *К*—267					*В*—200 *К*—218					*В*—190 *К*—172				

Баклажаны очистить, нашинковать и припустить в небольшой части молока, смешать с молочным соусом № 770, сложить на сковороду или противень, смазанный маслом, и запечь в духовом шкафу.

№ 1051

Баклажаны, запеченные в сметане

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра — на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баклажаны	165	150	1,30	0,21	5,86	200	180	1,56	0,26	7,04	215	200	1,74	0,28	7,82
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сыр	11	10	2,54	2,80	0,34	5	5	1,27	1,40	0,17	—	—	—	—	—
Итого...	—	215	5,81	22,81	14,44	—	230	4,61	16,08	15,25	—	230	3,20	8,12	15,50
	В—170 К—296					В—185 К—231					В—185 К—153				

Готовить, как указано в № 1049. Смешивать со сметанным соусом № 762.

№ 1052 Запеканка из баклажан и овощей

Показана на диэты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Баклажаны	65	60	0,52	0,08	2,35	75	70	0,61	0,10	2,74	85	80	0,70	0,11	3,13
Морковь	40	30	0,21	0,07	2,23	40	30	0,21	0,07	2,23	40	30	0,21	0,07	2,23
Репа	27	20	0,14	0,03	1,11	33	25	0,18	0,03	1,38	33	25	0,18	0,03	1,38
Капуста	40	30	0,33	0,04	1,24	40	30	0,33	0,04	1,24	40	30	0,33	0,04	1,24
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Зелень петрушки	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	263	6,86	18,36	11,19	—	265	5,97	13,27	11,78	—	270	6,01	9,08	12,14
	В—200 К—244					В—200 К—196					В—200 К—158				

Баклажаны нарезать тонкими пластинками и обжарить в масле; морковь, репу и капусту нашинковать и тушить с небольшим количеством молока. Противень смазать маслом и уложить послойно: нижний и верхний слой — из баклажан, а средний — из овощей, смешанных с рубленой петрушкой, яйцами и молоком. Запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 1053 Сельдерей, жаренный в сухарях

Показан на диэты № 3, 10, 11, 12, 15

Баклажаны нарезать тонкими пластинками и обжарить в масле; морковь, репу и капусту нашинковать и тушить с небольшим количеством молока. Противень смазать маслом и уложить послойно: нижний и верхний слой — из баклажан, а средний — из овощей, смешанных с рубленой петрушкой, яйцами и молоком. Запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 1053 Сельдерей, жаренный в сухарях

Показан на диэты № 3, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сельдерей	250	170	3,40	0,17	17,00	260	180	3,60	0,18	18,00	270	190	3,80	0,19	19,00
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Итого...	—	236	8,18	9,11	35,99	—	237	7,84	14,46	36,94	—	242	7,99	10,28	37,91
	В—180 *К*—358					*В*—180 *К*—318					*В*—190 *К*—284				

Сельдерей сварить в кожуре, очистить, нарезать тонкими пластинками, обвалять в муке, яйцах и сухарях, поджарить на масле.

При отпуске полить маслом.

№ 1054 Оладьи из сельдерея и яблок

Показаны на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сельдерей	145	100	2,00	0,10	10,00	155	110	2,20	0,11	11,00	155	110	2,20	0,11	11,00
Яблоки	100	80	0,22	—	8,74	100	80	0,22	—	8,74	100	80	0,22	—	8,74
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/3	16	1,95	1,84	0,09

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	264	7,93	16,29	39,01	—	261	7,11	11,19	39,94	—	256	7,06	6,99	39,91
		В—200 К—345					В—200 К—297					В—190 К—258			

Сельдерей сварить в кожуре, очистить и нашинковать в виде лапши; так же нашинковать яблоки, соединить с сельдереем, мукой, молоком, яичным желтком и сахаром, осторожно добавить взбитый белок и поджарить на масле по 3—4 оладьи на порцию.

При отпуске полить маслом.

№ 1055 Сельдерей, жаренный в тесте

Показан на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сельдерей	240	170	3,40	0,17	17,00	250	180	3,60	0,18	18,00	270	190	3,80	0,19	19,00
Мука	30	30	3,03	0,21	21,47	30	30	3,03	0,21	21,47	30	30	3,03	0,21	21,47
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	20	20	0,62	0,70	0,99
Итого	—	256	9,07	19,57	44,05	—	257	8,73	14,93	45,00	—	269	8,86	8,71	46,61
		В—200 К—399					В—200 К—359					В—210 К—308			

Сельдерей отварить в кожуре, очистить, нарезать тонкими пластинками; приготовить жидкое тесто по рецепту № 1034 (в III варианте в тесто добавляют молоко), в него обмакнуть сельдерей, жарить в масле.

№ 1056 Тыква в сметане

Показана на диэты № 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
	285	200	2,16	0,14	6,10	300	210	2,27	0,15	6,40	310	220	2,38	0,14	6,71
	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Сельдерей отварить в кожуре, очистить, нарезать тонкими пластинками; приготовить жидкое тесто по рецепту № 1034 (в III варианте в тесто добавляют молоко), в него обмакнуть сельдерей, жарить в масле.

№ 1056

Тыква в сметане

Показана на диэты № 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Тыква	285	200	2,16	0,14	6,10	300	210	2,27	0,15	6,40	310	220	2,38	0,14	6,71
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	255	4,13	19,94	14,34	—	250	3,92	13,38	14,28	—	250	3,84	7,98	14,39
		В—180 К—261					В—175 К—199					В—175 К—149			

Тыкву очистить, нарезать тонкими ломтями, обжарить в масле до готовности. Уложить отдельными порциями на противень, смазанный маслом, залить сметанным соусом № 762 и запечь в духовом шкафу.

№ 1057

Тыква, запеченная в молочном соусе

Показана на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Тыква	230	160	1,72	0,12	4,88	250	175	1,89	0,12	5,34	260	180	1,94	0,13	5,48
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03	—	—	—	—	—
Итого...	—	257	6,21	16,25	15,16	—	261	5,60	11,37	15,55	—	255	4,87	6,49	15,63
		В—180 К—239					В—185 К—192					В—180 К—144			

Готовить по рецепту № 1056, но заливать молочным соусом № 770.

№ 1058

Каша тыквенная

Показана на диэты № 2, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; в протертом виде — на диэты № 1, 1б, 5а, 10а

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тыква	230	160	1,72	0,12	4,88	240	170	1,83	0,12	5,18	260	180	1,94	0,12	5,48
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41	100	100	3,12	3,49	4,94	50	50	1,56	1,74	2,47
Вода	—	—	—	—	—	50	50	—	—	—	50	50	—	—	—
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34	—	—	—	—	—
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Пшено	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	25	25	1,84	0,46	15,59
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	355	7,85	18,17	36,20	—	360	6,35	12,24	34,00	—	315	5,39	6,52	28,31
	В—250 К—349					В—250 К—279					В—200 К—199				

Тыкву очистить, нарезать мелкими кусками, сложить в кастрюлю, залить молоком или водой с молоком, довести до кипения; добавить крупу и варить под крышкой на слабом огне, периодически размешивая, до готовности; заправить сахаром.

При отпуске полить маслом.

№ 1059

Суфле из тыквы

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

I вариант	II вариант	III вариант			
		Нт	Б	Ж	У

№ 1059

Суфле из тыквы

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тыква	215	150	1,62	0,10	4,57	230	160	1,72	0,11	4,88	240	170	1,83	0,11	5,18
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	264	7,45	17,31	27,79	—	261	6,53	12,21	28,03	—	257	6,10	7,51	23,54
	В—180 *К*—305					*В*—180 *К*—255					*В*—175 *К*—192				

Тыкву очистить, нарезать мелкими кусками, сложить в кастрюлю, добавить молоко и тушить под крышкой до полной готовности. Готовую тыкву тщательно взбить веничком, добавляя манную крупу. Варить еще 5—10 минут, остудить, добавить яичный желток, сахар и взбитые белки, осторожно вымешать, уложить в формочки, смазанные маслом, и варить в водяной бане до готовности.

При отпуске полить маслом.

№ 1060

Пудинг из сырой тертой тыквы и яблок

Показан на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тыква	145	100	1,08	0,07	3,05	155	110	0,19	0,08	3,35	170	120	1,30	0,08	3,66
Яблоки	100	70	0,20	—	7,64	100	70	0,20	—	7,64	100	70	0,20	—	7,64
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого	—	264	6,36	22,68	32,43	—	256	4,31	16,39	32,49	—	242	4,61	9,35	27,68
	В—200 *К*—370					*В*—180 *К*—303					*В*—170 *К*—219				

Тыкву очистить, натереть на терке, яблоки мелко нашинковать и смешать с тыквой, манной крупой, сахаром, сметаной, яичным желтком и взбитым белком. Выложить на смазанную маслом сковороду или противень и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

Зак. № 208

№ 1061

Тыква жареная

Показана на диэты № 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
											310	220	2,38	0,15	6,71

Тыкву очистить, натереть на терке, яблоки мелко нашинковать и смешать с тыквой, манной крупой, сахаром, сметаной, яичным желтком и взбитым белком. Выложить на смазанную маслом сковороду или противень и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 1061

Тыква жареная

Показана на диэты № 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тыква	285	200	2,16	0,14	6,10	300	210	2,27	0,15	6,40	310	220	2,38	0,15	6,71
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	225	3,32	12,80	13,35	—	230	3,38	8,62	13,62	—	235	3,44	4,42	13,90
		В—150 *К*—187					*В*—155 *К*—149					*В*—160 *К*—112			

Тыкву очистить, нарезать тонкими пластинками, обвалять в муке, поджарить на масле, довести в духовом шкафу до готовности.

При отпуске полить маслом.

№ 1062

Тыква, запеченная в яйцах

Показана на диэты № 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тыква	215	150	1,62	0,10	4,57	240	170	1,83	0,11	5,18	260	180	1,94	0,12	5,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98
Яйца	1½	72	8,52	8,05	0,38	1	48	5,84	5,52	0,26	½	24	2,92	2,76	0,13
Итого...	—	287	11,85	22,48	7,51	—	278	9,33	15,77	7,97	—	249	6,16	8,48	7,62
		В—200 *К*—288					*В*—190 *К*—218					*В*—175 *К*—135			

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками, обжарить в масле до готовности. Яйца соединить с молоком, залить тыкву и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 1063

Тыква, тушенная в молоке

Показана на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тыква	230	160	1,72	0,12	4,88	240	170	1,83	0,12	5,18	210	180	1,94	0,12	5,48
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	220	3,12	14,11	11,69	—	225	3,18	9,92	11,96	—	230	3,24	5,72	12,23
	В—150 *К*—191					*В*—150 *К*—153					*В*—150 *К*—116				

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками, сложить в кастрюлю, залить молоком и тушить до готовности. Добавить сахар и вымешать.

При отпуске полить маслом.

№ 1064

Пюре из тыквы и урюка

Показано на диэты № 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками, сложить в кастрюлю, залить молоком и тушить до готовности. Добавить сахар и вымешать.

При отпуске полить маслом.

№ 1064

Пюре из тыквы и урюка

Показано на диэты № 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тыква	185	130	1,41	0,09	3,96	200	140	1,52	0,10	4,26	215	150	1,62	0,10	4,57
Урюк	50	50	1,08	—	27,63	50	50	1,08	—	27,63	40	40	0,86	—	22,10
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Итого . . .	—	260	4,70	14,45	47,21	—	265	4,76	10,27	47,48	—	260	4,59	6,07	42,23
	В—170 *К*—347					*В*—180 *К*—310					*В*—170 *К*—248				

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками, сложить в кастрюлю вместе с промытым урюком, тушить на слабом огне, добавив небольшое количество масла, до готовности. Готовую тыкву протереть сквозь сито, соединить с молочным соусом № 769, приготовленным из масла, муки и молока; хорошо вымешать, добавить сахар.

Перед отпуском подогреть и полить маслом.

№ 1065

Пудинг из тыквы и яблок

Показан на диэты № 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Тыква	115	80	0,86	0,06	2,44	125	90	0,97	0,06	2,74	155	110	1,19	0,07	3,35
Яблоки	100	80	0,22	—	8,74	100	80	0,22	—	8,74	65	50	0,14	—	5,46
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Манная крупа	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	20	20	1,60	0,16	14,73
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	264	6,60	16,93	33,91	—	261	5,69	11,82	34,14	—	247	5,69	7,21	35,10
		В—220	К—323				В—215	К—273				В—200	К—234		

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками и тушить в молоке до полуготовности; добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы. Всыпать манную крупу, смешать и дополнительно варить 5 минут. Остудить, ввести сахар, желток и взбитый белок. Осторожно смешать, выложить на смазанную маслом сковороду или противень и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 1066

Пудинг из тыквы с рисом

Показан на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
	215	150	1,62	0,10	4,57	240	170	[illegible]	[illegible]	5,18	255	180	1,94	0,12	5,48

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками и тушить в
нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы. Всыпать манную крупу, смешать и дополнительно варить 5 минут. Остудить, ввести сахар, желток и взбитый белок. Осторожно смешать, выложить на смазанную маслом сковороду или противень и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 1066

Пудинг из тыквы с рисом

Показан на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тыква	215	150	1,62	0,10	4,57	240	170	1,83	0,12	5,18	255	180	1,94	0,12	5,48
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	269	7,55	17,42	31,08	—	276	6,74	12,33	31,62	—	272	6,31	7,67	27,13
	В—190 *К*—320					*В*—200 *К*—272					*В*—200 *К*—208				

Из тыквы и риса приготовить тыквенную кашу по раскладке № 1058, остудить, добавить желток, сахар и взбитый белок; осторожно смешать, выложить на смазанную маслом сковороду или противень. Запечь в духовом шкафу.

Перед отпуском полить маслом.

№ 1067

Оладьи из тыквы

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тыква	185	130	1,41	0,09	3,96	200	140	1,52	0,10	4,26	215	150	1,62	0,10	4,57
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Крупа манная . .	20	20	1,60	0,16	14,73	20	20	1,60	0,16	14,73	20	20	1,60	0,16	14,73
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	264	7,95	17,69	36,08	—	256	7,04	12,59	31,58	—	252	6,60	7,93	27,10
		В—200 *К*—344					*В*—190 *К*—275					*В*—190 *К*—212			

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками, тушить в молоке до готовности, добавить манную крупу и варить 5 минут. Слегка остудить, добавить желток, сахар и взбитый белок, осторожно вымешать и жарить на масле оладьи.

При отпуске полить маслом.

№ 1068

Оладьи из шпината

Показаны на диеты № 2, 3, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Шпинат	330	250	6,02	1,05	7,40	340	255	6,14	1,07	7,65	350	260	6,26	1,09	7,70
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66
Итого...	—	384	12,40	29,26	26,41	—	371	11,36	22,97	26,42	—	362	10,81	17,15	26,26
		В—220 *К*—431					*В*—200 *К*—372					*В*—200 *К*—314			

Шпинат нашинковать, тушить в молоке под крышкой в течение 5—10 минут; добавить 5 г масла и манную крупу, проварить 5 минут. Слегка остудить, осторожно смешать с сахаром, желтками и взбитым белком и жарить на масле оладьи.

При отпуске полить сметаной.

№ 1069

Шпинат с яйцом и гренками

Показан на диеты № 2, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*

Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59						
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66
Итого...	—	384	12,40	29,26	26,41	—	371	11,36	22,97	26,42	—	362	10,81	17,15	26,26
	В—220 *К*—431					*В*—200 *К*—372					*В*—200 *К*—314				

Шпинат нашинковать, тушить в молоке под крышкой в течение 5—10 минут; добавить 5 г масла и манную крупу, проварить 5 минут. Слегка остудить, осторожно смешать с сахаром, желтками и взбитым белком и жарить на масле оладьи.

При отпуске полить сметаной.

№ 1069

Шпинат с яйцом и гренками

Показан на диэты № 2, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Шпинат	250	185	4,46	0,78	5,48	250	185	4,46	0,78	5,48	260	195	4,70	0,81	5,77
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1¼	60	7,30	6,90	0,33	1¼	60	7,30	6,90	0,33	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Хлеб пшеничный	50	50[1]	2,89	0,23	28,03	50	50[1]	2,89	0,23	28,03	50	50[2]	3,44	0,19	22,59
Итого...	—	405	17,80	23,31	50,94	—	400	17,75	19,13	50,91	—	352	12,65	9,40	40,73
	В—270 *К*—499					*В*—260 *К*—459					*В*—200 *К*—306				

Шпинат тушить в небольшом количестве воды в кастрюле под крышкой в течение 10—15 минут, а затем протереть сквозь сито. Из муки, части молока и масла приготовить молочный соус № 768, ввести в шпинат и добавить часть сахара. Хлеб нарезать небольшими ромбиками, замочить в смеси из молока, яйца и небольшого количества сахара и поджарить на масле. Яйцо сварить вкрутую.

При отпуске положить на шпинат яйцо, а по бокам — гренки.

---

[1] Хлеб из муки 1-го сорта.

[2] Хлеб из муки 2-го сорта.

№ 1070

Пудинг из шпината

Показан на диэты № 2, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Шпинат	260	195	4,70	0,81	5,77	265	200	4,82	0,84	5,92	275	205	4,94	0,86	6,07
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,46	50	50	1,56	1,74	2,46	50	50	1,56	1,74	2,46
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	304	10,53	18,02	24,24	—	296	9,63	12,94	24,33	—	292	9,21	8,30	24,43
	В—210 *К*—301					*В*—200 *К*—259					*В*—200 *К*—215				

Шпинат нашинковать, тушить в молоке, добавить манную крупу и варить 5 минут. Слегка остудить, добавить желток, сахар и взбитый белок; осторожно вымешать, сложить на смазанную маслом сковороду или противень, запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

107

Шпинат с листьями молодого редиса в молочном соусе

Показан на диэты № 2, 10, 11, 12, 15

К—259 В—200 К—215

Шпинат нашинковать, тушить в молоке, добавить манную крупу и варить 5 минут. Слегка остудить, добавить желток, сахар и взбитый белок; осторожно вымешать, сложить на смазанную маслом сковороду или противень, запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 1071

Шпинат с листьями молодого редиса в молочном соусе

Показан на диэты № 2, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Шпинат	130	95	2,29	0,40	2,81	135	100	2,41	0,42	2,96	140	105	2,53	0,44	3,11
Листья редиса . .	130	90	1,08	—	5,60	130	90	1,08	—	5,60	130	90	1,08	—	5,60
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло сливочное .	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	270	5,89	15,11	19,78	—	270	5,96	10,94	19,90	—	270	6,03	6,76	20,02
	В—170 *К*—246					*В*—170 *К*—208					*В*—170 *К*—169				

Шпинат тушить в небольшом количестве воды в кастрюле под крышкой; листья редиса отварить в большом количестве воды. Шпинат и листья редиса смешать с молочным соусом № 770 и сахаром.

При отпуске полить маслом.

№ 1072

Зеленые бобы с маслом

Показаны на диэты № 3, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бобы зеленые . .	230	205	3,89	0,25	12,85	235	210	3,99	0,25	13,17	240	215	4,08	0,26	13,48
Масло сливочное .	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	225	4,09	17,04	12,97	—	225	4,14	12,84	13,26	—	225	4,18	8,66	13,54
	В—175 *К*—228					*В*—175 *К*—190					*В*—175 *К*—153				

Бобы очистить и нашинковать в виде лапши, сварить в большом количестве кипящей воды. При отпуске слить воду, положить бобы на тарелку и добавить масло куском.

№ 1073

Зеленые бобы в молочном соусе

Показаны на диэты № 3, 5, 8, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бобы зеленые . .	155	140	2,66	0,17	8,77	160	145	2,76	0,17	9,09	165	150	2,85	0,18	9,40
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное .	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Зелень петрушки	10	8	0,16	—	0,16	10	8	0,16	—	0,16	10	8	0,16	—	0,16
Итого . . .	—	233	5,34	14,88	20,30	—	233	5,39	10,69	20,59	—	233	5,43	6,50	20,87
	В—175 *К*—238					*В*—175 *К*—201					*В*—175 *К*—168				

Бобы нарезать ромбиком и приготовить, как указано в № 1072. Приготовить молочный соус № 770. Готовые бобы смешать с соусом, сахаром и рубленой зеленью петрушки.

При отпуске полить маслом.

№ 1074

Зеленые бобы по-грузински

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бобы зеленые . .	135	120	2,28	0,14	7,50	155	140	2,66	0,16	8,78	180	160	3,04	0,20	10,04
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук зеленый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Зелень петрушки	10	5	0,10	—	0,10	10	5	0,10	—	0,10	10	5	0,10	—	0,10
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Итого . . .	—	248	9,84	19,67	11,70	—	239	7,25	12,74	12,82	—	246	6,61	7,66	14,01
	В—180 *К*—271					*В*—175 *К*—200					*В*—180 *К*—155				

Бобы очистить, нарезать ромбиками, сварить, как указано в № 1072. Лук нашинковать и слегка обжарить в масле, обжаренный лук смешать с бобами, поджарить и добавить рубленую зелень петрушки. Сложить на сковороду или противень, смазанный маслом, залить молоком, смешанным с яйцами, и запечь в духовом шкафу.

№ 1075

Оладьи из зеленых бобов

Показаны на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бобы зеленые . .	180	160	3,04	0,20	10,04	200	180	3,42	0,22	11,28	205	185	3,57	0,22	11,60
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	1	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	—	—	—	—	—
Итого...	—	259	9,12	20,94	30,83	—	261	8,32	15,66	31,75	—	247	7,82	6,81	27,25
	В—180 К—359					В—180 К—309					В—170 К—206				

Бобы приготовить, как указано в № 1072; готовые бобы смешать с 5 г масла, молоком, мукой, сахаром, яичным желтком и взбитым белком; осторожно вымешать и поджарить в масле по 4—5 оладий на порцию.

При отпуске полить маслом.

№ 1076

Пудинг из зеленых бобов

Показан на диэты № 2, 3, 7, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бобы зеленые	155	140	2,66	0,16	8,78	170	150	2,85	0,18	9,40	180	160	3,04	0,20	10,04
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	259	8,41	17,98	20,78	—	256	7,58	12,89	21,33	—	252	7,23	8,25	17,18
	В—200 *К*—287					*В*—200 *К*—238					*В*—200 *К*—177				

Бобы приготовить, как указано в № 1072; откинуть на сито и дать воде стечь. Приготовить соус № 768. Бобы соединить с соусом, сахаром, желтками и взбитым белком; осторожно смешать, положить на сковороду или противень, смазанный маслом. Запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 1077

Суфле из зеленых бобов

Показано на диэты № 2, 7, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бобы	220	200	3,80	0,24	12,54	235	210	3,99	0,25	13,17	245	220	4,18	0,26	13,79
Масло сливочное .	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	—	—	—	—	—
Итого...	—	264	8,12	19,91	28,58	—	256	7,24	10,61	29,11	—	252	6,89	5,96	24,94
	В—190 К—335					В—180 К—248					В—180 К—186				

Бобы сварить, протереть сквозь сито или мелко изрубить, смешать с манной крупой, сахаром, яичным желтком и взбитым белком, сложить в формочку, смазанную маслом, и варить в водяной бане.

При отпуске полить маслом.

№ 1078

Бобы стручками по-польски

Показаны на диэты № 3, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бобы белые	225	200	3,80	0,24	12,54	230	205	3,89	0,25	12,85	245	220	4,18	0,26	13,78
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	10	10	0,81	0,12	5,81
Итого...	—	240	5,62	17,27	24,28	—	240	5,66	13,08	24,56	—	240	5,09	8,78	19,66
	В—200 К—283					В—200 К—244					В—200 К—183				

Зачистить стручки, связать порциями и сварить в кипящей воде. Приготовить из поджаренных толченых сухарей и топленого масла соус № 776.

При отпуске залить этим соусом.

Примечание. Блюдо необходимо готовить из молодых белых стручков.

№ 1079

Лопаточки зеленого горошка с маслом

Показаны на диэты № 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У

Итого...	—	240	5,62	17,27	24,28	—	240	5,66	13,08	24,56	—	240	5,09	8,78	19,66
	В—200 К—283					В—200 К—244					В—200 К—183				

Зачистить стручки, связать порциями и сварить в кипящей воде. Приготовить из поджаренных толченых сухарей и топленого масла соус № 776.

При отпуске залить этим соусом.

Примечание. Блюдо необходимо готовить из молодых белых стручков.

№ 1079

Лопаточки зеленого горошка с маслом

Показаны на диэты № 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Горошек лопаточка	245	220	4,18	0,26	13,79	250	225	4,27	0,27	14,11	255	230	4,36	0,28	14,42
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого...	—	240	4,38	17,05	13,91	—	240	4,42	12,86	14,20	—	240	4,46	8,68	14,48
	В—210 *К*—233					*В*—210 *К*—196					*В*—210 *К*—158				

Зачистить лопаточки. Сварить в кипящей воде. Слить воду.

При отпуске добавить масло куском.

№ 1080

Пюре из зеленого горошка

Показано на диэты № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Горошек зерно ...	160	160	7,90	0,70	18,89	165	165	8,15	0,72	19,48	190	170	8,40	0,74	20,07
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого. . .	—	245	10,42	15,41	30,26	—	245	10,62	11,24	30,82	—	245	10,82	7,06	31,38
	В—200 *К*—310					*В*—200 *К*—274					*В*—200 *К*—238				

Горошек сварить, протереть сквозь сито или измельчить в мясорубке, смешать с соусом № 768 и сахаром.

№ 1081

Зеленый горошек с морковью

Показан на диэты № 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Горошек зеленый	100	100	4,94	0,44	11,81	110	110	5,43	0,48	12,99	115	115	5,68	0,50	13,58
Морковь	62	50	0,35	0,12	3,71	62	50	0,35	0,12	3,71	62	50	0,35	0,12	3,71
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Горошек зеленый	100	100	4,94	0,44	11,81	110	110	5,43	0,48	12,99	115	115	5,68	0,50	13,58
Морковь	62	50	0,35	0,12	3,71	62	50	0,35	0,12	3,71	62	50	0,35	0,12	3,71
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Зелень петрушки	5	4	0,08	—	0,08	5	4	0,08	—	0,08	5	4	0,08	—	0,08
Итого . . .	—	239	7,89	15,27	26,97	—	244	8,33	11,12	28,12	—	244	8,53	6,94	28,68
	В—180 *К*—285					*В*—185 *К*—253					*В*—185 *К*—217				

Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками и тушить под крышкой до готовности; горошек отварить; приготовить соус № 770; зелень нарубить. Все смешать с овощами и соусом, добавить сахар.

При отпуске полить маслом.

№ 1082 Зеленый горошек с капустой

Показан на диэты № 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Горошек зеленый—зерно . . .	85	85	4,19	0,37	10,03	90	90	4,44	0,39	10,62
Капуста белая кочанная . . .	70	55	0,60	0,08	2,27	70	55	0,60	0,08	2,27
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Зелень петрушки	5	4	0,08	—	0,08	5	4	0,08	—	0,08
Итого...	—	249	8,02	15,86	24,74	—	249	8,22	11,69	25,30
	В—200 *К*—277					*В*—200 *К*—246				

Капусту мелко изрубить, тушить с небольшим количеством молока, горошек отварить в кипящей воде, приготовить соус № 770. Все смешать, добавив сахар.

При отпуске полить маслом.

№ 1083

Горошек с маслом

Показан на диэты № 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Горошек зеленый—зерно	200	200	9,88	0,88	23,62	205	205	10,13	0,90	24,17	210	210	10,37	0,92	24,80
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	225	10,08	17,67	28,48	—	225	10,28	13,49	29,00	—	225	10,47	9,32	29,60
	В—200 *К*—322					*В*—200 *К*—285					*В*—200 *К*—250				

Горошек отварить в кипящей воде, слить воду, посыпать сахаром.

При отпуске добавить масло куском.

Суфле из зеленого горошка

Показано на диэты № 1, 2, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 15

ный—зерно . .	200	200	9,88	0,88	23,62	205	205	10,13	0,90						
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	225	10,08	17,67	28,48	—	225	10,28	13,49	29,00	—	225	10,47	9,32	29,60
		В—200 К—322					В—200 К—285					В—200 К—250			

Горошек отварить в кипящей воде, слить воду, посыпать сахаром.

При отпуске добавить масло куском.

№ 1084

Суфле из зеленого горошка

Показано на диэты № 1, 2, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Горошек зеленый—зерно . .	140	140	6,91	0,61	16,53	150	150	7,41	0,66	17,71	160	160	7,90	0,70	18,89
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	239	12,04	17,73	27,54	—	236	11,52	12,67	28,65	—	237	11,47	8,05	29,78
	В—180 *К*—326					*В*—180 *К*—282					*В*—180 *К*—243				

Горошек отварить в кипящей воде, слить воду и протереть сквозь сито; приготовить соус № 780. Все осторожно смешать с сахаром, желтком и взбитым белком. Сложить в формочку, смазанную маслом; варить в водяной бане.

При отпуске полить маслом.

№ 1085

Фасоль в томате с луком

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Фасоль сухая . .	70	70	11,62	1,19	35,00	75	75	12,45	1,27	37,50	80	80	13,28	1,36	40,00
Лук	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Масло сливочное .	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Томат-пюре . . .	20	20	0,42	—	1,40	20	20	0,42	—	1,40	20	20	0,42	—	1,40
Зелень петрушки	5	4	0,08	—	0,08	5	4	0,08	—	0,08	5	4	0,08	—	0,08
Итого. . .	—	134	12,54	18,00	38,37	—	134	13,32	13,88	40,84	—	134	14,10	9,78	43,31
	В—200 *К*—376					*В*—200 *К*—351					*В*—200 *К*—326				

Фасоль перебрать, замочить в кипяченой остуженной воде на 5—6 часов; после этого в той же воде сварить до готовности и слить воду. Лук мелко нашинковать, поджарить, ввести томат и пассеровать 10—15 минут, смешать с фасолью.

При отпуске посыпать рубленой зеленью.

№ 1086

Фасоль в молочном соусе

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Фасоль сухая . .	50	50	8,30	0,85	25,00	50	50	8,30	0,85	25,00	50	50	8,30	0,85	25,00
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Фасоль сухая . .	50	50	8,30	0,85	25,00	50	50	8,30	0,85	25,00	50	50	8,30	0,85	25,00
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	155	11,45	16,26	37,36	—	150	11,40	12,07	37,33	—	145	11,35	7,87	37,30
	В—200 *К*—351					*В*—200 *К*—312					*В*—200 *К*—272				

Фасоль отварить, как указано в № 1085, приготовить соус № 770. Все смешать, добавив сахар. До отпуска держать в водяной бане.

№ 1087

Фасоль, тушенная с черносливом

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Фасоль сухая . .	60	60	9,96	1,02	30,00	65	65	10,79	1,10	32,50	70	70	11,62	1,19	35,00
Чернослив . . .	50	50	0,83	0,18	28,38	50	50	0,83	0,18	28,38	35	35	0,58	0,13	19,87
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Итого . . .	—	135	10,94	13,79	67,95	—	135	11,62	9,68	70,42	—	120	12,25	5,52	64,38
	В—200 *К*—444					*В*—200 *К*—426					*В*—200 *К*—365				

Фасоль отварить, как указано в № 1085, добавить промытый чернослив и тушить 10 минут; заправить маслом и сахаром.

№ 1088

Шницель из фасоли в сдобных сухарях

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Фасоль сухая . .	70	70	11,62	1,19	35,00	70	70	11,62	1,19	35,00	80	80	13,28	1,36	40,00
Мука картофельная	10	10	0,07	—	7,27	10	10	0,07	—	7,27	15	15	0,11	—	10,91
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Сухари сдобные	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	154	16,43	20,98	63,62	—	137	14,92	15,40	63,53	—	139	16,20	11,03	67,38
	В—210 *К*—523					*В*—200 *К*—464					*В*—200 *К*—444				

Фасоль отварить, как указано в № 1085, измельчить в мясорубке, смешать с картофельной мукой, сахаром и яйцами, разделать шницель, обвалять в сдобных толченых сухарях, поджарить до золотистого цвета.

При отпуске полить маслом.

Котлеты из фасоли и творога

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Фасоль отварить, как указано в № 1085, измельчить в мясорубке, смешать с картофельной мукой, сахаром и яйцами, разделать шницель, обвалять в сдобных толченых сухарях, поджарить до золотистого цвета.

При отпуске полить маслом.

№ 1089

Котлеты из фасоли и творога

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Фасоль сухая . .	50	50	8,30	0,85	25,00	60	60	9,96	1,02	30,00	70	70	11,62	1,19	35,00
Творог	50	50	7,25	8,55	1,00	50	50	7,25	8,55	1,00	50	50	7,25	8,55	1,00
Мука картофельная	10	10	0,07	—	7,27	10	10	0,07	—	7,27	15	15	0,11	—	10,91
Мука пшеничная	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Итого...	—	174	20,20	24,85	53,71	—	171	20,84	19,91	58,64	—	177	22,00	15,42	67,23
	В—200 *К*—534					*В*—200 *К*—511					*В*—200 *К*—509				

Готовить, как указано в № 1088, но измельченную фасоль смешать с протертым творогом и котлеты обвалять в муке.

№ 1090

Биточки из фасоли и шпината

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Фасоль сухая . .	70	70	11,62	1,19	35,00	70	70	11,62	1,10	35,00	80	80	13,28	1,36	40,00
Шпинат	40	30	0,72	0,13	0,89	40	30	0,72	0,13	0,89	40	30	0,72	0,13	0,89
Мука картофельная	10	10	0,07	—	7,27	10	10	0,07	—	7,27	15	15	0,11	—	10,91

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого	—	174	16,99	16,77	63,60	—	156	15,97	11,66	58,79	—	162	17,13	7,17	68,10
	В—215 *К*—486					*В*—200 *К*—415					*В*—205 *К*—413				

Готовить, как указано в № 1088, но добавлять сырой рубленый шпинат и биточки обвалять в муке.

№ 1091

Котлеты из сои и творога

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соя	60	60	8,30	0,85	25,00	65	65	10,79	1,10	32,50	70	70	11,62	1,19	35,00
Творог	50	50	7,25	8,55	1,00	50	50	7,25	8,55	1,00	50	50	7,25	8,55	1,00
Мука картофельная	10	10	0,07	—	7,27	10	10	0,07	—	7,27	15	15	0,11	—	10,91

Соя	60	60	8,30	0,85	25,00	65	65	10,79	1,10	32,50	70	70	11,62	1,19	35,00
Творог	50	50	7,25	8,55	1,00	50	50	7,25	8,55	1,00	50	50	7,25	8,55	1,00
Мука картофельная	10	10	0,07	—	7,27	10	10	0,07	—	7,27	15	15	0,11	—	10,91

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Итого...	—	184	20,20	24,85	53,71	—	176	21,67	19,99	61,14	—	177	22,0	15,42	67,23
	В—200 *К*—534					*В*—200 *К*—525					*В*—200 *К*—509				

Готовить по № 1088.

№ 1092

Запеканка из сои и яблок

Показана на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соя	50	50	8,30	0,85	25,00	55	55	9,13	0,93	27,50	65	65	10,79	1,10	32,50
Яблоки	65	50	0,14	—	5,46	65	50	0,14	—	5,46	65	50	0,14	—	5,46
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	191	13,91	18,63	41,70	—	179	13,23	13,14	44,11	—	176	13,87	8,19	49,04
	В—200 К—401					В—200 К—357					В—200 К—334				

Сою перебрать, обварить, отцедить, провернуть через мясорубку, смешать с молоком, шинкованными яблоками, сахаром, яичным желтком и взбитым белком, выложить в формочки, смазанные маслом, и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 1093

Спаржа по-польски

Показана на диэты № 3, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Спаржа	270	200	2,54	0,24	3,94	285	210	2,67	0,25	4,14	300	220	2,79	0,26	4,34
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сухари пшеничные	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого . . .	—	240	4,46	17,27	15,68	—	245	4,44	13,08	15,85	—	245	4,10	8,84	13,11
	В—180 К—243					В—180 К—205					В—180 К—152				

Спаржу очистить, удалив верхний слой, связать пучками на порции, отварить в кипящей воде. При отпуске залить соусом из поджаренных толченых сухарей с растопленным маслом (№ 776).

№ 1094

Спаржа, запеченная в яйцах

Показана на диэты № 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
. . . . . .	140	100	1,27	0,12	1,97	180	130	1,65	0,15	2,56	250	180	2,28	[illegible]	[illegible]
	2	96	11,68	11,04	0,59	1½	72	8,52	8,05	0,38	1	48	5,84	[illegible]	[illegible]

240 | 4,46 | 17,27 | 15,68 | — | 245 | 4,44 | 13,08 | 15,85 | — | 245 | 4,10 | 8,84 | 13,11

В—180 К—243 | В—180 К—205 | В—180 К—152

Спаржу очистить, удалив верхний слой, связать пучками на порции, отварить в кипящей воде. При отпуске залить соусом из поджаренных толченых сухарей с растопленным маслом (№ 776).

№ 1094

Спаржа, запеченная в яйцах

Показана на диэты № 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Спаржа	140	100	1,27	0,12	1,97	180	130	1,65	0,15	2,56	250	180	2,28	0,22	3,54
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,59	1½	72	8,52	8,05	0,38	1	48	5,84	5,52	0,26
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	30	30	0,94	1,05	1,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	261	14,66	25,49	5,05	—	262	11,83	18,34	5,47	—	263	9,11	10,99	5,31
	В—190 К—318					В—190 К—241					В—190 К—161				

Спаржу очистить, удалив верхний слой, и нарезать кусочками по 1—2 см длины, тушить спаржу с небольшим количеством масла и воды. Готовую спаржу сложить на сковороду или противень, залить яйцами, смешанными с молоком, и запечь в духовом шкафу.

№ 1095

Земляная груша в сметане

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Земляная груша	300	210	1,09	0,38	9,60	300	210	1,09	0,38	9,60	305	215	1,12	0,39	9,82
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	265	2,55	20,14	19,00	—	250	2,23	13,57	18,64	—	245	2,07	8,19	18,66
	В—220 *К*—275					*В*—205 *К*—212					*В*—200 *К*—161				

Земляную грушу очистить, отварить, залить сметанным соусом № 762.

№ 1096 **Земляная груша, запеченная в молочном соусе**

Показана на диэты № 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра—на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Земляная груша	235	165	0,86	0,20	7,53	240	170	0,89	0,30	7,77	250	175	0,91	0,31	8,00
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сыр	10	10	2,54	2,80	0,34	5	5	1,27	1,40	0,17	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	270	6,23	18,16	19,74	—	265	4,94	12,57	19,78	—	260	3,64	6,98	19,81
	В—220 *К*—275					*В*—215 *К*—218					*В*—210 *К*—161				

Земляную грушу очистить, отварить, сложить на сковороду или противень, залить молочным соусом № 770, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

8,23 | 18,16 | 19,74 | — | 265 | 4,94 | 12,57 | 19,78 | — | 260 | 3,64 | 6,98 | 19,81

В—220 К—275 В—215 К—218 В—210 К—161

Земляную грушу очистить, отварить, сложить на сковороду или противень, залить молочным соусом № 770, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

№ 1097

Земляная груша, жаренная в тесте

Показана на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Земляная груша[1]	240	170	0,88	0,31	7,77	250	175	0,91	0,31	8,00	255	180	0,94	0,32	8,22
Мука	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	261	6,59	23,90	34,86	—	257	6,08	19,24	35,04	—	249	5,55	13,52	35,04
	В—205 *К*—392					*В*—200 *К*—347					*В*—200 *К*—292				

Грушу очистить, нарезать пластинками и сварить до готовности. Муку осторожно смешать со сметаной, желтком, сахаром и взбитым белком; обмакнуть грушу в жидкое тесто и жарить.

При отпуске полить маслом.

---

[1] Химический состав исчислен по брюкве.

№ 1098

Репа тушеная, в сметане

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Репа	260	195	1,40	0,27	10,78	280	210	1,45	0,29	11,61	300	225	1,62	0,31	12,44
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	245	2,86	20,03	15,44	—	245	2,59	13,48	15,91	—	250	2,57	8,11	16,54
		В—190	*К*—261				*В*—190	*К*—201				*В*—195	*К*—154		

Репу очистить, нарезать небольшими дольками, тушить с небольшим количеством масла до готовности; смешать со сметанным соусом № 762.

При отпуске полить маслом. Можно предварительно запечь в духовом шкафу.

Репа, фаршированная рисом и яблоками

№ 1099

Показана на диэты № 6, 7, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Репа	135	100	0,72	0,14	5,53	140	105	0,76	0,15	5,81	160	120	0,86	0,16	6,64
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34

Репа	135	100	0,72	0,14	5,53	140	105	0,76	0,15	5,81	160	120	0,86	0,16	6,64
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки	60	50	0,14	—	5,46	60	50	0,14	—	5,46	50	40	0,11	—	4,37
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	272	6,14	16,46	41,51	—	269	5,76	11,93	41,74	—	266	5,42	7,40	41,43
	В—200 *К*—348					*В*—200 *К*—305					*В*—200 *К*—261				

Репу очистить от кожуры и сварить до готовности. Из готовой репы вынуть сердцевину, придав репе форму чашечки, и нафаршировать вареным рисом, смешанным с шинкованными яблоками, сахаром и яйцами; приготовить соус № 762, залить репу и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 1100 Репа, жаренная в масле

Показана на диэты № 3, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Репа	300	225	1,62	0,31	12,44	306	230	1,66	0,32	12,72	310	235	1,67	0,32	12,99
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого...	—	255	2,83	17,17	19,72	—	255	2,82	12,98	19,97	—	255	2,78	8,79	20,21
	В—180 *К*—252					*В*—180 *К*—214					*В*—180 *К*—176				

Репу очистить от кожуры, сварить до полуготовности, нарезать тонкими пластинками, обвалять в муке и поджарить.

№ 1101

Пудинг из брюквы и яблок

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Брюква	105	85	0,45	0,15	3,89	120	95	0,50	0,17	4,34	140	110	0,57	0,20	5,02
Яблоки	90	70	0,20	—	7,64	80	60	0,17	—	6,55	65	50	0,14	—	5,46
Крупа манная	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого	—	244	5,33	22,72	29,58	—	221	4,06	15,25	28,54	—	207	3,42	9,43	23,17
		В—170 *К*—354					*В*—160 *К*—275					*В*—150 *К*—197			

Брюкву очистить, нашинковать мелкой соломкой, тушить до готовности с небольшим количеством масла; смешать с нашинкованными яблоками, манной крупой, сахаром, тушить под крышкой 5—10 минут. Остудить, смешать с сырыми желтками и взбитыми белками, выложить в смазанную маслом формочку и запечь в духовом шкафу.

При подаче полить сметаной.

Табель № 245

№ 1102

Помидоры, фаршированные рисом и яйцами

Показаны на диэты № 6, 11, 12, 15

	I вариант					II вариант					III вариант				
								Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У

ть до готовности с небольшим количеством масла; смешать с нашинкованными яблоками, манной крупой, сахаром, тушить под крышкой 5—10 минут. Остудить, смешать с сырыми желтками и взбитыми белками, выложить в смазанную маслом формочку и запечь в духовом шкафу.

При подаче полить сметаной.

№ 1102

Помидоры, фаршированные рисом и яйцами

Показаны на диэты № 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Помидоры	180	150	0,93	0,24	4,90	210	180	1,12	0,28	5,88	220	190	1,18	0,30	6,21
Рис	25	25	1,62	0,29	17,93	25	25	1,62	0,29	17,93	25	25	1,62	0,29	17,93
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	28	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Зелень петрушки	4	3	0,06	—	0,06	4	3	0,06	—	0,06	4	3	0,06	—	0,06
Итого . . .	—	267	7,15	23,06	29,01	—	274	6,05	15,65	29,59	—	265	5,30	8,59	29,54
	В—200 *К*—362					*В*—210 *К*—290					*В*—200 *К*—222				

Отобрать средней величины 2 помидора, срезать верхушки со стороны плодоножки, удалить семечки, не нарушая оболочки. Рис и половину яиц сварить, лук нашинковать и обжарить в половинном количестве масла; жареный лук смешать с вареным рисом, крутыми рублеными яйцами, сырыми яйцами и рубленой петрушкой, нафаршировать помидоры, сложить их на смазанный маслом противень и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить сметанным соусом № 762.

№ 1103

Помидоры, запеченные с сыром

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Помидоры	280	240	1,49	0,38	7,84	295	250	1,55	0,40	8,17	305	260	1,61	0,42	8,55
Сыр	32	30	7,51	9,04	1,36	26	25	6,36	7,53	1,13	21	20	5,01	6,02	0,90
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	285	9,15	22,01	9,29	—	285	7,91	16,33	9,36	—	285	6,67	10,64	9,48
		В—200 *К*—280					*В*—200 *К*—223					*В*—200 *К*—165			

2 помидора средней величины разрезать на две половинки, посыпать тертым сыром, полить растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 1104

Помидоры жареные

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Помидоры	280	240	1,49	0,38	7,84	285	245	1,51	0,39	8,01	295	250	1,55	0,40	8,17
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Зелень петрушки	5	4	0,08	—	0,08	5	4	0,08	—	0,08	5	4	0,08	—	0,08
Итого . . .	—	274	2,78	17,24	15,20	—	274	2,75	13,05	15,34	—	274	2,74	8,87	15,47
		В—200 *К*—234					*В*—200 *К*—195					*В*—200 *К*—157			

Помидоры разрезать на две половинки, обвалять в муке, поджарить в масле.

При отпуске полить маслом и посыпать зеленью петрушки.

№ 1105

Помидоры, фаршированные зеленью и яйцами

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

I вариант　II вариант　III вариант

Бр　Нт　Б　Ж　У

Помидоры разрезать на две половинки, обвалять в муке, поджарить в масле. При отпуске полить маслом и посыпать зеленью петрушки.

№ 1105

Помидоры, фаршированные зеленью и яйцами

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Помидоры	210	180	1,12	0,28	5,88	225	190	1,18	0,30	6,21	235	200	1,24	0,32	6,54
Лук зеленый . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Шпинат	50	40	0,96	0,17	1,18	50	40	0,96	0,17	1,18	50	40	0,96	0,17	1,18
Укроп и петрушка	15	10	0,20	—	0,20	15	10	0,20	—	0,20	15	10	0,20	—	0,20
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сыр	10	10	2,54	2,80	0,34	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,07	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66
Итого . . .	—	334	8,87	25,76	11,03	—	321	6,60	18,08	10,95	—	3,17	5,99	12,25	11,07
	В—230 *К*—321					*В*—220 *К*—239					*В*—220 *К*—183				

Помидоры приготовить, как указано в № 1102, лук нашинковать и обжарить в масле, смешать с рубленым шпинатом, зеленью петрушки и укропа, дополнительно пассеровать 5 минут, снять с огня и добавить крутые рубленые яйца. Нафаршировать помидоры, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить сметаной.

№ 1106

Батат, жаренный в масле

Показан на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Батат[1]	300	225	3,13	0,43	41,80	305	230	3,20	0,44	42,73	310	235	3,27	0,45	43,66
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Зелень петрушки	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10
Итого . . .	—	250	3,43	17,22	42,02	—	250	3,45	13,03	42,92	—	250	3,47	8,85	42,82
		В—200	К—346				В—200	К—311				В—200	К—276		

Батат очистить от кожуры, нарезать небольшими шпалками и обжарить в масле. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 1107

Батат, тушенный с черносливом

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Батат[1]	240	180	2,50	0,34	33,44	250	190	2,64	0,36	35,30	270	200	2,78	0,38	37,16
Чернослив	30	30	0,50	0,11	17,03	20	20	0,33	0,07	11,35	20	20	0,33	0,07	11,35

---

[1] Химический состав исчислен по картофелю.

Чернослив . . .	30	30	0,50	0,11	17,03	20	20	0,33	0,07	11,35	20	20	0,33	0,07	11,35

---

[1] Химический состав исчислен по картофелю.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого...	—	229	3,20	13,04	50,8	—	224	3,12	8,83	46,95	—	229	3,21	4,65	48,78
		В—180		*К*—342			*В*—175		*К*—287			*В*—180		*К*—256	

Батат очистить от кожуры, нарезать небольшими кусками, сложить в кастрюлю вместе с промытым сухим черносливом: добавить небольшое количество воды, масло и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 1108

Пюре из батата

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Батат[1]	215	160	2,22	0,30	29,70	215	160	2,22	0,30	29,72	225	170	2,36	0,32	31,59
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	225	3,93	14,63	32,28	—	220	3,88	10,44	32,23	—	225	3,97	6,26	34,09
		В—200		*К*—284			*В*—200		*К*—245			*В*—200		*К*—214	

Батат очистить от кожуры, сварить до готовности, пропустить сквозь мелкую решетку мясорубки, хорошо выбить, постепенно добавляя молоко и половинное количество масла.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Из батата можно готовить такие же блюда, как из картофеля.

---

[1] Химический состав исчислен по картофелю.

Голубцы из салата с овощами и рисом

№ 1109

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7 .

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Салат	135	100	1,03	0,19	1,95	135	100	1,03	0,19	1,95	135	100	1,03	0,19	1,95
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	75	60	0,42	0,14	4,46
Цветная капуста	100	50	0,64	0,12	1,60	100	50	0,64	0,12	1,60	100	50	0,64	0,12	1,60
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого...	—	284	7,36	23,10	22,36	—	261	6,07	15,61	21,96	—	262	5,40	8,61	23,07
	В—200 К—337					*В—180 К—260*					*В—180 К—197*				

Отобрать крупные листья салата, обдать их кипятком (но не варить). Морковь нарезать мелкими кубиками, тушить до готовности. Цветную капусту и рис отварить.

Готовый рис, цветную капусту, рубленую зелень петрушки и яйца (половину в сыром виде, половину—сваренных вкрутую и нарубленных) смешать, заправить половинным количеством масла. Расправить листья салата, положить на них фарш и завернуть, как голубцы; сложить на противень, залить сметанным соусом № 762 и запечь в духовом шкафу.

Кукуруза с маслом

№ 1110

Показана на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
	[illegible]	[illegible]	12,00	7,80	116,0	230	205	12,35	8,00	119,00	235	210	12,70	8,20	122,00
						15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

салата, положить на них фарш и завернуть, как голубцы; сложить на противень, залить сметанным соусом № 762 и запечь в духовом шкафу.

№ 1110 Кукуруза с маслом

Показана на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кукуруза	225	200	12,00	7,80	116,0	230	205	12,35	8,00	119,00	235	210	12,70	8,20	122,00
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	220	12,20	24,59	116,12	—	220	12,50	20,59	119,09	—	220	12,80	16,60	122,06
		В—220		*К*—755			*В*—220		*К*—731			*В*—220		*К*—707	

Молодые початки кукурузы очистить от листьев и волокон, отварить в кипящей подсоленной воде (на диэту № 7 и 10—без соли). При отпуске класть сливочное масло куском.

Примечание. Поскольку кукуруза берется в стадии молочной зрелости, химический состав исчислен по кукурузным зернам со скидкой 10%.

№ 1111 Котлеты из консервированной кукурузы с зеленью

Показаны на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кукуруза	180	120	7,24	4,68	69,64	200	140	8,44	5,46	81,24	200	140	8,44	5,46	81,24
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Крупа манная . .	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	0,3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Зелень петрушки	17	5	0,06	—	0,29	17	5	0,06	—	0,29	17	5	0,06	—	0,29
Сухари пшеничные	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого . . .	—	249	14,25	22,38	89,18	—	256	14,43	18,05	100,71	—	247	13,89	13,39	100,66
	В—180 *К*—632					*В*—185 *К*—640					*В*—175 *К*—594				

Консервированную кукурузу выложить в кастрюлю, залить молоком, выпарить; добавить манную крупу, вымешать и тушить 5—10 минут. Снять с плиты; смешать с яйцами, сахаром и рубленой зеленью петрушки. Разделать котлеты, обвалять в сухарях и изжарить.

При отпуске полить маслом.

№ 1112 Лук, фаршированный грибами и зеленью

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук репчатый . .	100	80	0,87	0,06	7,10	100	80	0,87	0,06	7,10	110	90	0,98	0,07	7,98
Грибы свежие . .	160	120	5,88	0,24	4,32	160	120	5,88	0,24	4,32	160	120	5,88	0,24	4,32
Лук зеленый . .	25	20	0,18	0,04	0,60	25	20	0,18	0,04	0,60	25	20	0,18	0,04	0,60
Зелень петрушки	13	10	0,12	—	0,58	13	10	0,12	—	0,58	13	10	0,12	—	0,58
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

Лук репчатый . .	100	80	0,87	[illegible]	[illegible]										
Грибы свежие . .	160	120	5,88	0,24	4,32	160	120	5,88	0,24	4,32	160	120	5,88	0,24	4,32
Лук зеленый . .	25	20	0,18	0,04	0,60	25	20	0,18	0,04	0,60	25	20	0,18	0,04	0,60
Зелень петрушки	13	10	0,12	—	0,58	13	10	0,12	—	0,58	13	10	0,12	—	0,58
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Сыр	10	10	2,50	3,01	0,45	5	5	1,25	1,51	0,23	—	—	—	—	—
Итого. . .	—	295	11,06	27,31	17,74	—	275	9,49	19,23	17,16	—	265	8,03	11,16	17,45
		В—200		К—372			В—180		К—288			В—170		К—208	

Крупные головки лука очистить, сварить в воде. Вынуть из лука сердцевину, придав ему форму чашечки для фарширования. Грибы очистить, тщательно промыть и проварить до кипения, нарубить. Лук зеленый нашинковать, обжарить в половинном количестве масла, смешать с грибами и пассеровать 10—15 минут.

Приготовить соус № 762. Грибы смешать с рубленой зеленью и небольшим количеством соуса; нафаршировать лук, сложить на противень, залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

№ 1113

Грибы в сметане

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Грибы свежие . .	270	200	9,80	0,40	7,20	300	225	11,02	0,45	8,10	310	235	11,51	0,47	8,46
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сыр	10	10	3,45	1,18	0,42	5	5	1,73	0,59	0,21	—	—	—	—	—
Укроп	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29
Итого. . .	—	285	14,99	21,36	14,34	—	290	14,17	14,25	14,67	—	285	12,74	8,29	14,62
		В—200	К—319				В—205	К—251				В—200	К—189		

Грибы очистить, промыть, прокипятить, нашинковать. Лук нарубить, обжарить в масле, смешать с грибами, жарить 15—20 минут. Приготовить сметанный соус № 762, ввести в грибы, прокипятить, сложить на сковороду, посыпать сыром и запечь в духовом шкафу. При отпуске посыпать рубленой зеленью.

№ 1114

Грибы по-русски

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Грибы свежие . .	215	160	7,89	0,32	5,76	215	160	7,89	0,32	5,76	215	160	7,89	0,32	5,76
Лук	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Картофель . . .	95	70	0,97	0,13	13,01	95	70	0,97	0,13	13,01	95	70	0,97	0,13	13,01
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Сыр	10	10	3,45	1,18	0,42	5	5	1,73	0,59	0,21	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого, . .	—	309	13,98	21,60	25,42	—	289	11,94	14,24	24,85	—	274	10,02	8,26	24,44
		В—220	К—362				В—210	К—289				В—200	К—218		

Грибы очистить, прокипятить, мелко нашинковать. Картофель нарезать небольшими кубиками, обжарить в масле; лук нашинковать и обжарить, смешать с грибами и продолжать жарить 15—20 минут. Соединить грибы с картофелем и сметанным соусом № 762, сложить на сковороду, посыпать тертым сыром и запечь.

При отпуске посыпать рубленой зеленью.

Зелень петрушки															
Итого...	—	309	13,98	21,60	25,42	—	289	11,94	14,24	24,85	—	274	10,02	8,20	
		В—220 К—362					В—210 К—289					В—200 К—218			

Грибы очистить, прокипятить, мелко нашинковать. Картофель нарезать небольшими кубиками, обжарить в масле; лук нашинковать и обжарить, смешать с грибами и продолжать жарить 15—20 минут. Соединить грибы с картофелем и сметанным соусом № 762, сложить на сковороду, посыпать тертым сыром и запечь.

При отпуске посыпать рубленой зеленью.

№ 1115

Грибы по-киевски

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Грибы свежие . .	160	120	5,88	0,24	4,32	160	120	5,88	0,24	4,32	160	120	5,88	0,24	4,32
Лук	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Крупа гречневая	40	40	3,20	0,63	25,78	40	40	3,20	0,63	25,78	40	40	3,20	0,63	25,78
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Сыр	10	10	3,45	1,18	0,42	5	5	1,73	0,59	0,21	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого...	—	239	14,20	21,82	36,75	—	219	12,16	14,66	36,18	—	204	10,24	8,63	35,77
		В—220 К—412					В—210 К—334					В—200 К—269			

Грибы приготовить со сметанным соусом № 762, как указано в № 1113. Из гречневой крупы приготовить рассыпчатую кашу. Кашу выложить на однопорционную сковороду, посредине сделать углубление, в которое положить грибы, посыпать тертым сыром и запечь. Кашу можно также уложить ровным слоем на противень, сверху покрыть грибами, посыпать сыром и запечь.

При отпуске нарезать на порции и посыпать рубленой зеленью.

№ 1116

Грибы, жаренные с луком

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Грибы	400	300	14,80	0,60	10,80	400	300	14,80	0,60	10,80	400	300	14,80	0,60	10,80
Лук	24	20	0,22	0,02	1,77	25	20	0,22	0,02	1,77	25	20	0,22	0,02	1,77
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого...	—	344	15,27	17,41	12,93	—	339	15,22	13,21	12,90	—	334	15,17	9,02	12,87
	В—200 *К*—277					*В*—195 *К*—237					*В*—190 *К*—198				

Грибы очистить, прокипятить, мелко нарезать, обжарить, лук нашинковать и обжарить. Все смешать. При отпуске посыпать рубленой зеленью.

№ 1117

Артишоки с яичным соусом

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Артишоки	300	150	1,90	0,18	2,95	300	150	1,90	0,18	2,95	300	150	1,90	0,18	2,95
Яичные желтки	1	16	2,50	4,77	0,08	1	16	2,50	4,77	0,08	½	8	1,25	2,39	0,04
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06
Лимон	30	10	0,10	—	0,16	30	10	0,10	—	0,16	30	10	0,10	—	0,16
Мука	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого...	—	201	4,74	25,94	3,34	—	196	4,70	21,74	3,31	—	183	3,85	11,00	6,79
	В—180 *К*—275					*В*—175 *К*—235					*В*—165 *К*—146				

Артишоки зачистить, срезать стебель, обрезать острые края, вынуть сердцевину, аккуратно сложить в сотейник, залить водой в таком количестве, чтобы вода только покрыла артишоки; сварить до готовности.

Подавать с яичным соусом № 399.

№ 1118

Артишоки, фаршированные рисом и овощами

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
	200	100			1,97	200	100	1,27	0,12	1,97	200	100	1,27	0,12	1,97

Артишоки зачистить, срезать стебель, обрезать острые края, вынуть сердцевину, аккуратно сложить в сотейник, залить водой в таком количестве, чтобы вода только покрыла артишоки; сварить до готовности. Подавать с яичным соусом № 399.

№ 1118 **Артишоки, фаршированные рисом и овощами**

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Артишоки	200	100	1,27	0,12	1,97	200	100	1,27	0,12	1,97	200	100	1,27	0,12	1,97
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Морковь	62	50	0,35	0,12	3,71	62	50	0,35	0,12	3,71	62	60	0,42	0,14	4,46
Цветная капуста	100	50	0,64	0,12	1,60	100	50	0,64	0,12	1,60	100	50	0,64	0,12	1,60
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,37	0,33
Сыр швейцарский	11	10	2,50	3,01	0,45	5	5	1,25	1,51	0,23	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	303	10,16	26,06	23,62	—	275	7,62	17,07	12,90	—	261	5,63	8,53	13,04
	В—220			*К*—381		*В*—200			*К*—243		*В*—190			*К*—189	

Срезать у артишоков стебель и все грубые листья, оставив только чашечку. Донышко отварить до готовности. Приготовить фарш, как указано в № 1109. Наполнить артишоки, положить на противень, залить сметанным соусом № 762, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

№ 1119

Капуста, тушенная с яблоками

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	200	160	1,7	0,2	6,6	200	160	1,7	0,2	6,6	265	212	2,3	0,3	8,8
Яблоки	95	70	0,2	—	7,6	95	70	0,2	—	7,6	53	40	0,1	—	3,8
Сахар	5	5	—	—	4,7	5	5	—	—	4,7	5	5	—	—	4,7
Масло сливочное	20	20	0,2	16,8	0,1	15	15	0,1	12,6	—	10	10	0,1	8,4	—
Мука	5	5	0,5	—	3,6	5	5	0,5	—	3,6	5	5	0,5	—	3,6
Итого . . .	—	260	2,6	17,0	22,6	—	255	2,5	12,8	22,50	—	272	3,0	8,7	20,9
	В—200		*К*—261			*В*—200		*К*—221			*В*—210		*К*—179		

Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить немного воды и половину масла, тушить под крышкой до готовности; в готовую капусту добавить муку, нашинкованные яблоки, сахар, продолжать тушить 5—10 минут. Подавать с кусочком масла.

Примечание. Если есть гвоздика, добавить несколько штук ее при тушении капусты.

№ 1120

Капуста, тушенная с черносливом

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	220	176	1,93	0,26	7,30	240	192	2,12	0,30	7,95	270	216	2,38	0,31	8,94
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

								Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	220	176	1,93	0,26	7,30	240	192	2,12	0,30	7,95	270	216	2,38	0,31	8,94
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Чернослив . . .	60	60	1,00	0,22	34,06	50	50	0,83	0,18	28,38	30	30	0,50	0,11	17,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	266	3,63	17,3	49,80	—	267	3,60	13,10	44,74	—	266	3,48	8,85	34,35
	В—200		К—380			В—200		К—320			В—200		К—237		

Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, влить немного воды, плотно закрыть крышкой, тушить до полуготовности; добавить сахар, промытый чернослив и муку; хорошо вымешать и тушить до готовности капусты.

№ 1121 Пудинг из кольраби с корицей

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кольраби	110	80	0,42	0,14	3,66	120	90	0,47	0,16	4,11	160	120	0,62	0,22	5,48
Яблоки	80	65	0,18	—	7,10	80	65	0,18	—	7,10	50	40	0,11	—	4,37
Корица	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,42	1,38	0,07

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	260	6,42	17,35	33,98	—	257	5,46	12,26	34,36	—	253	4,96	7,66	32,95
	В—200			*К*—327		*В*—200			*К*—278		*В*—200			*К*—227	

Кольраби мелко нашинковать и тушить с молоком под крышкой до готовности, добавить нашинкованные яблоки, тушить 10—15 минут; всыпать манную крупу, варить на слабом огне 5 минут, остудить, добавить желтки, корицу, сахар и взбитые белки. Сложить на противень или порционную сковороду, смазанную маслом, запечь или сварить на пару.

Отпускать с маслом.

Примечание. Можно отпускать со сметаной или вареньем.

№ 1122 Картофель, жаренный с морковью и урюком

Показан на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	250	187	2,60	0,35	34,74	250	187	2,60	0,35	34,74	250	187	2,60	0,35	34,74
Урюк	30	30	0,65	—	16,58	25	25	0,54	—	13,81	20	20	0,43	—	11,05
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	65	52	0,36	0,12	3,86	75	60	0,42	0,14	4,46
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	277	3,73	17,24	54,41	—	279	3,65	13,06	52,50	—	277	3,55	8,89	50,31
	В—200			*К*—398		*В*—200			*К*—351		*В*—200			*К*—304	

Картофель нарезать на небольшие куски и поджарить в масле; в готовый картофель добавить сваренную морковь, нарезанную на небольшие куски, и размоченный урюк, прогреть и отпустить с маслом.

№ 1123 Оладьи из сырого картофеля со сметаной

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*

Итого . . . В—200 К—398 В—200

Картофель нарезать на небольшие куски и поджарить в масле; в готовый картофель добавить сваренную морковь, нарезанную на небольшие куски, и размоченный урюк, прогреть и отпустить с маслом.

№ 1123

Оладьи из сырого картофеля со сметаной

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	250	187	2,60	0,35	34,74	250	187	2,60	0,35	34,74	250	187	2,60	0,35	34,74
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	35	35	0,94	8,33	1,15	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Сода	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Простокваша . .	20	20	0,59	0,54	0,61	20	20	0,59	0,54	0,61	20	20	0,59	0,54	0,61
Итого . . .	—	308	10,17	26,05	47,52	—	281	8,39	18,10	47,10	—	258	7,10	10,60	46,70
	В—230			*К*—478		*В*—210			*К*—396		*В*—200			*К*—319	

Картофель натереть на терке, смешать с мукой, желтком, простоквашей и взбитым белком, слегка поджарить в масле, довести до готовности в духовом шкафу. Подавать со сметаной.

№ 1124

Кольраби, тушенная в сметане

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кольраби	270	200	1,04	0,36	9,14	270	200	1,04	0,36	9,14	270	200	1,04	0,36	9,14
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	255	2,50	20,12	18,54	—	245	2,31	14,74	18,34	—	235	2,13	9,35	18,15
	В—195			*К*—269		*В*—185			*К*—222		*В*—175			*К*—170	

Кольраби очистить, нарезать тонкими пластинками, обвалять в муке, обжарить, сложить в кастрюлю, залить сметаной, ввести сахар и тушить на медленном огне до готовности.

При отпуске можно посыпать рубленой петрушкой (кроме порций на диэту № 7).

№ 1125

Пудинг из кольраби и ревеня

Показан на диэты № 2, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кольраби	105	80	0,42	0,14	3,66	105	80	0,42	0,14	3,66	105	80	0,42	0,14	3,66
Ревень	95	70	1,69	0,29	2,07	95	70	1,69	0,29	2,07	95	70	1,69	0,29	2,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Крупа манная . .	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	259	7,54	17,6	25,26	—	246	6,52	12,49	25,19	—	232	5,98	7,83	20,40
		В—200		*К*—298			*В*—190		*К*—246			*В*—175		*К*—181	

Кольраби очистить, нарезать мелкой соломкой, тушить в молоке и масле до готовности, стебли ревеня очистить, нарезать небольшими кусками, смешать с кольраби и тушить вместе 5 минут. Добавить манную крупу и через несколько минут, когда крупа впитает жидкость, осторожно смешать с сахаром, желтками и взбитым белком; сложить на сковороду или противень, смазанный маслом, и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 1126 Кольраби, жаренная в омлете

Показана на диеты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кольраби	135	100	0,52	0,18	4,57	135	100	0,52	0,18	4,57	135	100	0,52	0,18	4,57
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	2	96	11,68	11,04	0,52	1½	72	8,52	8,05	0,38	1	48	5,84	5,52	0,26

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	60	60	1,87	2,09	2,96
Мука	—	—	—	—	—	5	5	0,50	0,03	3,58	6	6	0,61	0,04	4,29
Итого	—	261	13,91	25,55	7,65	—	237	11,20	18,40	11,06	—	219	8,89	12,03	12,11
	В—210			К—326		В—185			К—262		В—160			К—198	

Кольраби очистить, нарезать мелкими шпалками, поджарить до готовности и далее готовить, как указано в № 1041.

№ 1127

Кольраби, жаренная в масле

Показана на диэты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кольраби	265	200	1,04	0,36	9,14	265	200	1,04	0,36	9,14	265	200	1,04	0,36	9,14
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	224	1,29	17,15	9,50	—	219	1,24	12,95	9,47	—	214	1,19	8,76	9,44
	В—190			К—204		В—180			К—164		В—175			К—125	

Кольраби очистить, нарезать тонкими пластинками, обжарить в масле и запечь до готовности в духовом шкафу.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 1128

Оладьи яблочные

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; без муки—на диэту № 9

I вариант | II вариант | III вариант

Кольраби очистить, нарезать тонкими пластинками, обжарить в масле и запечь до готовности в духовом шкафу.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 1128

Оладьи яблочные

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; без муки—на диэту № 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки	240	180	0,50	—	19,66	240	180	0,50	—	19,66	240	180	0,50	—	19,66
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,70	0,87	1,23
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	25	25	2,52	0,17	17,89
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Итого	—	274	6,37	16,36	44,91	—	261	5,35	11,25	44,84	—	257	5,31	6,62	48,36
		В—200		*К*—362			*В*—190		*К*—310			*В*—190		*К*—281	

Яблоки нашинковать в виде лапши или натереть на терке; осторожно смешать с мукой, сахаром, молоком, яичным желтком и взбитым белком. Жарить оладьи до золотистого цвета, по 4—5 шт. на порцию.

При отпуске полить маслом.

Примечание. В оладьи можно добавить изюм, корицу, чернослив.

№ 1129

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

Показаны на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без сахара—на диэту № 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки	175	140	0,40	—	15,28	175	140	0,40	—	15,28	175	140	0,40	—	15,28
Творог	50	50	9,30	0,30	0,60	50	50	9,30	0,30	0,60	50	50	9,30	0,30	0,60

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Изюм	20	20	0,35	0,10	12,54	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Крупа манная	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Итого	—	266	13,34	7,08	46,01	—	257	12,76	6,59	42,85	—	241	11,81	4,69	39,51
		В—200		*К*—309			*В*—190		*К*—289			*В*—175		*К*—254	

Отобрать крупные яблоки, вырезать сердцевину в виде чашечки, нафаршировать творогом, смешанным с яйцом, изюмом, сахаром и манной крупой. Запечь в духовом шкафу при умеренной температуре, чтобы яблоки остались целыми.

При отпуске полить сметаной.

№ 1130

Яблоки, фаршированные рисом и морковью

Показаны на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки	250	200	0,56	—	21,84	250	200	0,56	—	21,84	250	200	0,56	—	21,84
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,13
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Корица	0,03	0,03	—	—	—	0,03	0,03	—	—	—	0,03	0,03	—	—	—
Итого	—	306	4,11	10,58	54,60	—	292	3,50	5,90	51,40	—	281	2,68	5,18	48,24
	В—230		*К*—339			*В*—220		*К*—280			*В*—200		*К*—257		

Отобрать яблоки из расчета по две штуки на порцию; вырезать сердцевину, придать им форму чашек. Мякоть яблок мелко нарубить, предварительно удалив семенные коробочки. Морковь нарезать мелкими кубиками и стушить с небольшим количеством молока до готовности, рис отварить. Смешать тушеную морковь с рисом, яблоками, изюмом, сахаром, маслом, яйцом и корицей, нафаршировать яблоки и запечь при умеренной температуре, чтобы сохранить целость яблок.

При отпуске полить сметаной.

№ 1131

Суфле яблочное

Показано на диэты № 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки	220	175	0,49	—	19,11	220	175	0,49	—	19,11	220	175	0,49	—	19,11
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Итого . . .	—	264	5,43	21,42	40,68	—	246	4,28	15,12	40,45	—	232	3,60	9,27	40,23
	В—200		*К*—388			*В*—180		*К*—324			*В*—170		*К*—266		

Яблоки очистить, разрезать, удалить семенные коробочки, натереть на терке, осторожно смешать с сахаром, манной крупой, сметаной, яичным желтком, маслом, взбитым белком, сложить в формочки, смазанные маслом, и сварить в водяной бане.

№ 1132

Яблоки жареные, со сметаной

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки	250	200	0,56	—	21,84	250	200	0,56	—	21,84	250	200	0,56	—	21,84
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное .	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	255	2,53	19,80	30,08	—	240	2,21	13,23	29,72	—	230	2,02	7,84	29,52
	В—180		*К*—318			*В*—165		*К*—254			*В*—145		*К*—203		

Вырезать из яблок семенные коробочки, яблоки нарезать пластинками, обвалять в муке, поджарить в масле. При отпуске полить сметаной.

№ 1133

Рагу из сборных овощей и грибов

Показано на диэты № 3, 11, 12, 15

Итого . . .	—	255	2,53	19,80	30,08	—	240	2,21	13,23	29,72	—	230	2,02	7,84	29,52
	В—180		К—318			В—165		К—254			В—145		К—203		

Вырезать из яблок семенные коробочки, яблоки нарезать пластинками, обвалять в муке, поджарить в масле. При отпуске полить сметаной.

№ 1133

Рагу из сборных овощей и грибов

Показано на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Грибы свежие . .	40	30	1,48	0,06	1,08	40	30	1,48	0,06	1,08	40	30	1,48	0,06	1,08
Цветная капуста	70	35	0,45	0,08	1,11	60	30	0,39	0,07	0,95	60	30	0,39	0,07	0,95
Горошек зеленый	30	30	1,48	0,13	3,54	30	30	1,48	0,13	3,54	30	30	1,48	0,13	3,54
Репа	40	30	0,22	0,04	1,66	40	30	0,22	0,04	1,66	40	30	0,22	0,04	1,66
Картофель . . .	55	40	0,56	0,08	7,43	55	40	0,56	0,08	7,43	55	40	0,56	0,08	7,43
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Лук	19	15	0,16	0,01	1,33	19	15	0,16	0,01	1,33	19	15	0,16	0,01	1,33
Итого . . .	—	285	6,30	24,46	24,45	—	265	5,92	17,87	23,93	—	250	5,60	11,40	23,57
	В—210		*К*—353			*В*—190		*К*—288			*В*—175		*К*—225		

Морковь и репу очистить, нарезать дольками, обжарить в масле; цветную капусту разделить на отдельные кочанки отварить; горошек отварить; картофель нарезать на небольшие дольки и поджарить. Грибы очистить, обварить кипятком, мелко нарезать, нашинковать лук и вместе поджарить, добавить томат. Приготовить сметанный соус № 762. Все смешать и тушить 5—10 минут.

При отпуске посыпать рубленой петрушкой.

№ 1134

Овощи сборные в молочном соусе

Показаны на диэты № 3, 5, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Горошек зеленый	30	30	1,48	0,13	3,54	20	20	0,99	0,09	2,36	20	20	0,99	0,09	2,36
Цветная капуста	40	20	0,25	0,05	0,63	40	20	0,25	0,05	0,63	40	20	0,25	0,05	0,63
Кабачки	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	60	40	0,28	0,10	2,97
Зеленая фасоль	33	30	1,48	0,13	3,54	33	30	1,48	0,13	3,54	33	30	1,48	0,13	3,54
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	300	7,16	15,56	32,87	—	285	6,62	11,33	31,66	—	280	6,57	7,13	31,63
		В—220		*К*—309			*В*—205		*К*—262			*В*—200		*К*—223	

Картофель и морковь нарезать в виде чесночных долек; картофель отварить, морковь стушить до полуготовности с небольшим количеством молока; кабачки нарезать небольшими кусочками, смешать с морковью и тушить до готовности; цветную капусту разделить на отдельные кочанки, сварить до готовности; фасоль мелко нарезать и сварить до готовности; горошек отварить. Приготовить молочный соус № 770. Все смешать, добавить сахар.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 1135

Запеканка овощная по-украински

Показана на диэты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15

№ 1135

Запеканка овощная по-украински

Показана на диэты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	62	50	0,55	0,07	2,07	70	55	0,60	0,07	2,27	75	60	0,66	0,08	2,48
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	56	45	0,32	0,11	3,35	62	50	0,35	0,12	3,71
Свекла	52	40	0,60	0,03	3,80	58	45	0,68	0,04	4,27	65	50	0,75	0,04	4,75
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сыр	11	10	2,54	2,80	0,34	5	5	1,27	1,40	0,17	—	—	—	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого	—	259	9,72	20,82	21,18	—	256	7,60	14,33	21,99	—	257	5,95	8,29	22,82
		В—180		*К*—320			*В*—180		*К*—255			*В*—180		*К*—195	

Капусту и морковь нарезать и стушить в отдельности с небольшим количеством молока, свеклу испечь, очистить, мелко нарезать. Приготовить молочный соус № 769. В отдельности морковь, капусту и свеклу смешать с яйцом, небольшим количеством соуса и сахара. Уложить пирамидкой послойно свеклу, капусту и морковь на противень или сковороду, залить молочным соусом, посыпать сыром и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

При отпуске полить маслом.

№ 1136 Овощи сборные, тушенные в сметане

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	62	50	0,35	0,12	3,71	75	60	0,43	0,15	4,46	75	60	0,43	0,15	4,46
Горошек зеленый	20	20	0,99	0,09	2,36	20	20	0,99	0,09	2,36	20	20	0,99	0,09	2,36
Капуста цветная	60	30	0,39	0,07	0,95	60	30	0,39	0,07	0,95	60	30	0,39	0,07	0,95
Репа	33	25	0,18	0,03	1,38	33	25	0,18	0,03	1,38	40	30	0,22	0,04	1,66
Картофель . . .	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Зелень петрушки	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09	5	4	0,09	—	0,09
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Кабачки	50	35	0,11	—	0,85	50	35	0,11	—	0,85	50	35	0,11	—	0,85
Итого . . .	—	264	4,26	20,15	23,29	—	259	4,02	13,62	23,68	—	254	3,87	8,24	23,76
	В—200			*К*—300		*В*—195			*К*—240		*В*—190			*К*—190	

Морковь, репу и картофель нарезать в виде чесночных долек; кабачки очистить, удалить семечки и нарезать небольшими ромбиками. Цветную капусту разделить на отдельные кочанки. Морковь, репу и кабачки тушить с небольшим количеством масла до готовности. Горошек, картофель и цветную капусту отварить. Готовые овощи смешать со сметанным соусом № 762.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 1137 Овощи сборные, запеченные в молочном соусе

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*

№ 1137 Овощи сборные, запеченные в молочном соусе

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	60	45	0,63	0,09	8,36	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Горошек зеленый	20	20	0,99	0,09	2,36	20	20	0,99	0,09	2,36	15	15	0,74	0,06	1,77
Капуста цветная	60	30	0,39	0,07	0,95	60	30	0,39	0,07	0,95	40	20	0,26	0,05	0,64
Кабачки	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74	52	35	0,11	—	0,85
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Фасоль зеленая	22	20	0,38	0,02	1,25	22	20	0,38	0,02	1,25	22	20	0,38	0,02	1,25
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сыр	11	10	2,54	2,80	0,34	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17
Итого . . .	—	290	8,13	18,23	28,84	—	275	6,80	12,61	28,83	—	260	6,39	8,36	27,96
		В—200		*К*—321			*В*—190		*К*—254			*В*—180		*К*—220	

Готовить, как указано в № 1136, добавить соус № 770. Овощи сложить на сковороду или противень, посыпать тертым сыром, полить маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

№ 1138

Рулет из сборных овощей и омлета

Показан на диэты № 2, 3, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	62	50	0,35	0,12	3,71	62	50	0,35	0,12	3,71	70	55	0,38	0,13	4,08
Капуста белая . .	38	30	0,33	0,04	1,24	62	50	0,55	0,07	2,07	70	55	0,60	0,08	2,28
Картофель . . .	40	30	0,42	0,06	5,57	40	30	0,42	0,06	5,57	40	30	0,42	0,06	5,57
Шпинат	33	30	0,60	0,10	0,74	33	25	0,60	0,10	0,74	33	25	0,60	0,10	0,74
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Зелень петрушки	5	4	0,08	—	0,08	5	4	0,08	—	0,08	5	4	0,08	—	0,08
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Сыр	11	10	2,54	2,80	0,34	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17
Крупа манная . .	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36
Итого . . .	—	280	12,02	22,05	25,86	—	273	9,46	15,11	26,43	—	266	8,03	9,55	26,92
	В — 210 *К* — 360					*В* — 205 *К* — 288					*В* — 200 *К* — 232				

Морковь и капусту нашинковать в виде лапши, тушить с небольшим количеством молока и масла до готовности. В готовые овощи добавить рубленый шпинат, продолжать тушить 5—10 минут, затем добавить манную крупу и проварить 5 минут, остудить. Картофель очистить, сварить и приготовить пюре. Тушеные овощи, картофельное пюре и половину яиц смешать. Из второй половины яиц и рубленой петрушки приготовить омлет; овощи уложить тонким слоем на мокрую салфетку, на овощи положить омлет, завернуть рулетом, с салфетки выложить на противень, смазанный маслом, залить молочным соусом № 770, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

овощи, картофельное пюре и полов… и рубленой петрушки приготовить омлет; овощи уложить тонким слоем на мокрую салфетку, на овощи положить омлет, завернуть рулетом, с салфетки выложить на противень, смазанный маслом, залить молочным соусом № 770, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

№ 1139

Шарлотка из сборных овощей

Показана на диэты № 3, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	150	100	0,31	—	2,45	150	100	0,31	—	2,45	150	100	0,31	—	2,45
Капуста	32	25	0,27	0,04	1,03	32	25	0,27	0,04	1,03	32	25	0,27	0,04	1,03
Морковь	32	25	0,18	0,06	1,86	32	25	0,18	0,06	1,86	32	25	0,18	0,06	1,86
Шпинат	33	25	0,60	0,10	0,74	33	25	0,60	0,10	0,74	33	25	0,60	0,10	0,74
Зеленый перец .	7	5	0,05	—	0,23	7	5	0,05	—	0,23	7	5	0,05	—	0,23
Помидоры . . .	30	25	0,15	0,04	0,82	30	25	0,15	0,04	0,82	30	25	0,15	0,04	0,82
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	319	6,87	18,03	11,10	—	314	6,82	13,84	11,07	—	301	5,80	8,72	11,00
	В — 225		*К* — 241			*В* — 225		*К* — 202			*В* — 215		*К* — 150		

Кабачки очистить от кожуры и семечек, нарезать тонкими пластинками и поджарить в масле; капусту и морковь нашинковать в виде лапши, тушить с небольшим количеством молока до готовности; противень смазать маслом, выложить дно противня кабачками, сверху кабачков положить тушеную морковь, на морковь положить капусту, смешанную с сырым нашинкованным шпинатом и зеленым перцем; сверху покрыть кабачками и сырыми помидорами, нарезанными на тонкие пластинки; залить молоком, смешанным с яйцами, и запечь в духовом шкафу.

Отпускать с маслом, посыпав рубленой зеленью.

№ 1140

Суфле из сборных овощей

Показано на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	95	75	0,53	0,19	5,57	95	75	0,53	0,19	5,57	95	75	0,53	0,19	5,57
Цветная капуста	110	55	0,70	0,13	1,76	110	55	0,70	0,13	1,76	110	55	0,70	0,13	1,76
Горошек зеленый	30	30	1,48	0,13	3,54	30	30	1,48	0,13	3,54	30	30	1,48	0,13	3,54
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/3	16	1,95	1,84	0,09
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,40	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого . . .	—	274	8,46	18,27	18,13	—	261	7,44	13,16	18,06	—	256	7,39	8,96	18,03
		В — 210		*К* — 279			*В* — 205		*К* — 227			*В* — 200		*К* — 188	

Морковь очистить, нарезать и тушить с небольшим количеством молока до готовности; цветную капусту и горошек отварить. Готовые овощи пропустить через мелкую решетку мясорубки, смешать с молочным соусом № 769, добавить яичный желток и взбитый белок; сложить в формочку, смазанную маслом, сварить в водяной бане.

Отпускать с маслом или сметаной.

№ 1141

Пюре из сборных овощей

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	75	60	0,43	0,15	4,46	75	60	0,43	0,15	4,46	75	60	0,43	0,15	4,46
Цветная капуста	100	50	0,64	0,12	1,60	100	50	0,64	0,12	1,60	100	50	0,64	0,12	1,60
Горошек зеленый	30	30	1,48	0,13	3,54	30	30	1,48	0,13	3,54	30	30	1,48	0,13	3,54

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бобы зеленые . .	40	35	0,66	0,04	2,19	40	35	0,66	0,04	2,19	40	35	0,66	0,04	2,19
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	260	5,69	15,15	23,16	—	255	5,68	10,96	23,13	—	250	5,59	6,76	23,10
		В — 210		*К* — 259			*В* — 205		*К* — 220			*В* — 200		*К* — 180	

Морковь тушить с небольшим количеством молока, остальные овощи сварить. Готовые овощи соединить, пропустить через мелкую решетку мясорубки и смешать с молочным соусом № 770; добавить сахар, хорошо прогреть.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Пюре можно отпускать с гренками из белого хлеба и (по показаниям) со сваренным в мешочек яйцом.

№ 1142

Рагу из овощей

Показано на диэты № 3, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	60	48	0,34	0,12	3,56	60	48	0,34	0,12	3,56	60	48	0,34	0,12	3,56
Горошек зеленый	20	20	0,98	0,08	2,36	20	20	0,98	0,08	2,36	25	25	1,24	0,11	2,95
Капуста цветная	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Листья шпината	40	30	0,72	0,13	0,89	40	30	0,72	0,13	0,89	40	30	0,72	0,13	0,89
Бобы зеленые (лопатки)	15	14	0,27	0,02	0,88	20	18	0,34	0,02	1,13	20	18	0,34	0,02	1,13
Спаржа	20	15	0,19	0,02	0,29	20	15	0,19	0,02	0,29	20	15	0,19	0,02	0,29
Репа	20	15	0,11	0,02	0,83	20	15	0,11	0,02	0,83	20	15	0,11	0,02	0,83
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого	—	257	5,49	15,16	21,08	—	256	5,51	10,97	21,40	—	256	5,72	6,80	21,86
	В — 200 *К* — 250					*В* — 200 *К* — 212					*В* — 200 *К* — 176				

Морковь и репу нарезать ромбиками и тушить с небольшим количеством молока до готовности; в готовые овощи добавить нарубленные листья шпината и продолжать тушить 5 минут; цветную капусту разобрать на маленькие кочешки, сварить до готовности; бобы зеленые нарезать ромбиками; спаржу нарезать на небольшие куски. Горошек, спаржу и бобы сварить раздельно. Готовые овощи смешать с соусом № 762, добавить сахар, прогреть.

При отпуске полить маслом и можно подать гренки.

№ 1143

Суфле из сборной зелени с орехами (весна)

Показано на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Листья редиса	80	60	1,45	0,25	1,78	80	60	1,45	0,25	1,78	80	60	1,45	0,25	1,78
Шпинат	80	60	1,45	0,25	1,78	80	60	1,45	0,25	1,78	80	60	1,45	0,25	1,78

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молодая крапива	80	60	1,45	0,25	1,78	80	60	1,45	0,25	1,78	80	60	1,45	0,25	1,78
Ботва свеклы	80	60	1,45	0,25	1,78	80	60	1,45	0,25	1,78	80	60	1,45	0,25	1,78
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Орехи (ядро)	20	20	2,34	9,94	2,34	20	20	2,34	9,94	2,34	10	10	1,17	4,97	1,17
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого	—	374 В — 250	13,58 К — 425	28,41	25,70	—	361 В — 240	12,56 К — 373	23,30	25,63	—	342 В — 220	10,85 К — 271	13,67	24,41

Листья редиса и крапивы обварить кипятком; шпинат, ботву свеклы нашинковать. Всю зелень сложить в кастрюлю, добавить немного масла, тушить под закрытой крышкой 10—15 минут, после чего пропустить через мелкую решетку мясорубки, смешать с молочным соусом № 769, сахаром, яичным желтком, жареными толчеными орехами и взбитым белком. Приготовленную массу сложить в формочку, смазанную маслом, и сварить в водяной бане.

№ 1144

Гнезда из картофеля и сборных овощей

Показаны на диэты № 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра и зелени петрушки—на диэту № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель	70	50	0,69	0,09	9,29	80	60	0,83	0,11	11,15	95	70	0,97	0,13	13,01
Капуста цветная	60	30	0,39	0,07	0,95	60	30	0,39	0,07	0,95	60	30	0,39	0,07	0,95
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	55	45	0,31	0,11	3,34	63	50	0,35	0,12	3,71

1099

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Горошек	20	20	0,99	0,09	2,36	20	20	0,99	0,09	2,36	10	10	0,49	0,04	1,18
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,30	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сыр	10	10	2,54	2,80	0,34	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17
Итого	—	268	10,69	20,97	23,41	—	265	8,57	14,49	25,40	—	261	7,71	9,81	26,40
		В — 200	К — 335				В — 200	К — 274				В — 200	К — 231		

Картофель сварить. Готовый картофель горячим пропустить через мясорубку, добавить половинное количество яиц, хорошо вымешать. Выпустить картофельное пюре из кондитерского мешочка на лист, смазанный маслом, в виде ватрушек; цветную капусту и горошек отварить, морковь нарезать небольшими дольками и тушить с небольшим количеством молока. Готовую цветную капусту разобрать на маленькие кочешки, смешать с вареным горошком, тушеной морковью, яйцами и соусом № 769. Картофельные ватрушки наполнить приготовленными овощами, сверху залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

№ 1145

Котлеты из сборных овощей жареные

Показаны на диэты № 2, 10, 11, 12, 15; без шпината — на диэту № 6

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71
Капуста	50	40	0,44	0,06	1,66	50	40	0,44	0,06	1,66	50	40	0,44	0,06	1,66

Морковь	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71
Капуста	50	40	0,44	0,06	1,66	50	40	0,44	0,06	1,66	50	40	0,44	0,06	1,66

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Шпинат	27	20	0,48	0,08	0,59	27	20	0,48	0,08	0,59	27	20	0,48	0,08	0,59
Кабачки	60	40	0,12	—	0,98	60	40	0,12	—	0,98	60	40	0,12	—	0,98
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Сухари	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81
Итого	—	274	8,34	17,94	26,98	—	261	7,32	12,83	26,91	—	252	6,78	8,13	26,86
	В — 220		*К* — 312			*В* — 210		*К* — 260			*В* — 200		*К* — 214		

Морковь и капусту нашинковать в виде лапши и тушить с молоком; в готовые овощи добавить нашинкованные кабачки, продолжать тушить 10 минут; затем добавить рубленый шпинат и манную крупу, проварить 5 минут, остудить, добавить яйца, вымешать, разделать котлеты, поджарить в масле.

При отпуске полить растопленным маслом или сметаной.

№ 1146

Котлеты из сборных овощей паровые

Показаны на диэты № 2, 5, 6, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; жареные, без белка—на диэты № 7б, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	63	50	0,35	0,12	3,71	75	60	0,42	0,14	4,46	87	70	0,49	0,17	5,20
Цветная капуста	80	40	0,51	0,09	1,27	80	40	0,51	0,09	1,27	80	40	0,51	0,09	1,27
Кабачки	75	50	0,15	—	1,23	75	50	0,15	—	1,23	75	50	0,15	—	1,23
Салат	21	15	0,15	0,03	0,29	21	15	0,15	0,03	0,29	21	15	0,15	0,03	0,29

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*		*Ж*	*У*
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана . . .	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	274	7,44	20,06	20,71	—	261	6,22	12,58	21,06	—	262	5,66	10,96	21,61
		В — 220		*К* — 301			*В* — 210		*К* — 229			*В* — 210		*К* — 214	

Морковь, кабачки и салат нарезать и тушить с молоком до готовности; цветную капусту отварить. В готовую морковь добавить манную крупу, проварить 5 минут, затем соединить с отваренной и отжатой цветной капустой; пропустить овощи через мясорубку, смешать с яйцом, разделать котлеты, сварить в паровой кастрюле.

При отпуске полить растопленным маслом и сметаной.

№ 1147

Шницель из сборных овощей под молочным соусом

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра — на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	63	50	0,35	0,12	3,71	75	60	0,43	0,15	4,46
Капуста	50	40	0,44	0,06	1,66	56	45	0,49	0,07	1,86	56	45	0,49	0,07	1,86
Кабачки	52	35	0,11	—	0,85	52	35	0,11	—	0,85	52	35	0,11	—	0,85
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сухари	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81
Сыр	10	10	2,54	2,80	0,34	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17
Итого	—	264	11,13	21,02	29,94	—	261	8,96	14,54	30,64	—	262	8,50	9,91	31,34
		В — 210		*К* — 364			*В* — 210		*К* — 298			*В* — 210		*К* — 256	

Котлетную массу готовить, как указано в № 1146; из котлетной массы разделать шницель и поджарить в масле. Приготовить молочный соус № 770. Готовый шницель положить на сковороду или противень, немного политый молочным соусом, сверху залить шницель этим же соусом, посыпать натертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

№ 1148

Гренки с овощами

Показаны на диэты № 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра — на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	50	40	0,28	0,10	2,97	63	50	0,35	0,12	3,71
Капуста цветная	100	50	0,64	0,12	1,60	100	50	0,64	0,12	1,60	100	50	0,64	0,12	1,60
Кабачки	75	50	0,15	—	1,23	75	50	0,15	—	1,23	75	50	0,15	—	1,23
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Хлеб белый . . .	80	80	4,63	0,37	44,86	80	80	4,63	0,37	44,86	80	80	4,63	0,37	44,86
Сыр	10	10	2,54	2,80	0,34	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₆	9	1,09	1,03	0,05	¹/₈	6	0,73	0,69	0,03
Итого . . .	—	305	11,64	19,09	59,78	—	312	10,33	13,53	60,79	—	314	9,99	9,01	61,48
		В — 250	*К* — 470				*В* — 255	*К* — 417				*В* — 250	*К* — 377		

Морковь нашинковать в виде лапши и тушить с небольшим количеством молока до готовности; в готовую морковь добавить нашинкованные кабачки, продолжать тушить 10—15 минут; цветную капусту отварить, разобрать на маленькие кочешки и соединить с морковью. Хлеб нарезать на тонкие ломтики, намочить в молоке, смешанном с яйцом и сахаром, и поджарить в масле; на поджаренный хлеб положить овощи, смешанные с небольшим количеством молочного соуса № 770; сверху посыпать тертым сыром, побрызгать маслом, запечь в духовом шкафу.

Примечание. Для диэты № 5 размоченный хлеб запекается.

№ 1149

Пюре из каштанов

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Каштаны	250	200	2,78	0,38	37,16	250	200	2,78	0,38	37,16	180	145	2,01	0,27	26,94
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Каштаны	250	200	2,78	0,38	37,16	250	200	2,78	0,38	37,16	180	145	2,01	0,27	26,94
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	95	70	0,97	0,03	13,01
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого	—	270	4,49	14,71	44,46	—	265	4,44	10,52	44,43	—	285	4,90	6,59	47,68
	В — 250 К — 337					В — 245 К — 298					В — 260 К — 277				

Каштаны обдать горячей водой, очистить от кожуры и пленок, тушить с половинным количеством молока до мягкости; готовые каштаны горячими протереть сквозь сито или пропустить через мелкую решетку мясорубки, сложить в кастрюлю, добавить масло и сахар, хорошо выбить, постепенно добавляя молоко и продолжая выбивать.

При отпуске пюре полить маслом.

В III варианте к каштановому пюре добавляется 50% картофельного пюре.

№ 1150

Пудинг из свеклы, горошка и лиственной зелени

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Свекла	104	80	1,21	0,06	7,60	117	90	1,36	0,07	8,55	130	100	1,51	0,08	9,50
Салат	63	45	0,47	0,09	0,88	63	45	0,47	0,09	0,88	63	60	0,62	0,11	1,17
Горошек зеленый	30	30	1,48	0,13	3,54	30	30	1,48	0,13	3,54	25	25	1,24	0,11	2,96

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	60	60	1,87	2,09	2,96
Яйца	3/4	36	4,38	4,14	0,19	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	276	9,87	19,45	15,76	—	269	8,51	13,89	16,62	—	266	7,24	8,43	16,71
	В — 220 К — 286					В — 210 К — 232					В — 210 К — 177				

Свеклу отварить, очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками; салат нарубить и тушить с молоком Готовый салат смешать со свеклой и вареным горошком, сложить на сковороду или противень, смазанный маслом, залить молоком, смешанным с яйцом, запечь в духовом шкафу.

Примечание. Вместо салата можно брать шпинат, ботву свеклы, ботву редиски (по показаниям)

№ 1151

Котлеты картофельные со сметанным соусом

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель	240	180	2,50	0,34	33,44	270	200	2,78	0,38	37,16	300	220	3,06	0,42	40,88
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого . . .	—	261	7,43	22,05	48,73	—	262	6,90	15,06	52,27	—	266	6,18	12,03	55,62
		В — 200	*К* — 436				*В* — 200	*К* — 383				*В* — 200	*К* — 365		

Очищенный от кожуры картофель отварить (не переварить!); готовый картофель пропустить через мясорубку, смешать с мукой и яйцом, разделать котлеты, обвалять их в муке, поджарить в масле до золотистого цвета.

Отпускать со сметанным соусом № 762 или с грибным соусом № 755.

№ 1152

Котлеты картофельные с сыром

Показаны на диэты № 2, 6, 11, 12, 15; запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	230	170	2,36	0,32	31,58	255	190	2,64	0,36	35,30
Яйца	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	⅛	6	0,73	0,69	0,03
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Сыр	25	25	6,35	7,01	0,85	20	20	5,08	5,61	0,68	10	10	2,54	2,80	0,34
Итого . . .	—	256	13,36	29,00	44,21	—	252	11,56	20,61	47,37	—	246	8,38	11,76	50,51
		В — 210	*К* — 506				*В* — 210	*К* — 433				*В* — 200	*К* — 351		

Котлеты приготовляют, как указано в № 1151, вместе с мукой и яйцами добавляют натертый сыр. Отпускают со сметаной и маслом.

№ 1153

Котлеты картофельные с творогом

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; запеченные — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	213	160	2,22	0,30	29,72	230	170	2,36	0,32	31,58
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Творог[1]	50	50	7,25	8,55	1,00	50	50	7,25	8,55	1,00	40	40	7,44	0,24	0,48
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	281	14,26	30,54	44,36	—	272	13,59	23,53	45,83	—	256	13,00	9,16	46,93
	В — 230 *К* — 524					*В* — 220 *К* — 462					*В* — 200 *К* — 331				

Котлеты приготовляют, как указано в № 1151. Творог добавляют в остывшую картофельную массу. Отпускают со сметаной и маслом.

---

[1] В I и II варианте творог жирный, в III варианте — тощий.

№ 1154

Зразы картофельные с овощами

Показаны на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки — на диэту № 7

	I вариант	II вариант	III вариант

Отпускают со сметаной и маслом.

---

¹ В I и II варианте творог жирный, в III варианте — тощий.

№ 1154

Зразы картофельные с овощами

Показаны на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	50	40	0,28	0,10	2,97
Капуста белая . .	25	20	0,22	0,03	0,83	25	20	0,22	0,03	0,83	25	20	0,22	0,03	0,83
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Итого . . .	—	265	7,25	20,02	42,48	—	252	6,23	14,90	42,41	—	263	5,83	10,30	43,84
	В—225			*К*—390		*В*—215			*К*—338		*В*—220			*К*—299	

Картофельную массу приготовить, как указано в № 1151; морковь и капусту мелко нашинковать, тушить с небольшим количеством масла до готовности. В готовую морковь добавить рубленую зелень петрушки, крутые рубленые яйца и 3 г муки. Этим фаршем нафаршировать зразы, обвалять в муке, поджарить в масле.

Примечание. Зразы можно фаршировать другими овощами или рисом.

№ 1155

Рулет из картофеля с цветной капустой

Показан на диэты № 2, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра и зелени петрушки—на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	213	160	2,22	0,30	29,72	230	170	2,36	0,32	31,58
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Цветная капуста	80	40	0,51	0,09	1,27	80	40	0,51	0,09	1,27	80	40	0,51	0,09	1,27
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Яйца	$^{1}/_{2}$	24	2,92	2,76	0,13	$^{1}/_{3}$	16	1,95	1,84	0,09	$^{1}/_{4}$	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сыр[1]	10	10	2,54	2,80	0,34	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,41	1,16	0,10
Горошек	10	10	0,49	0,04	1,18	10	10	0,49	0,04	1,10	10	10	0,49	0,04	1,18
Итого . . .	—	258	9,24	18,59	34,70	—	250	7,09	12,10	36,31	—	251	6,83	7,22	38,05
	В—200		К—353			В—200		К—290			В—200		К—251		

Картофельную массу приготовить, как указано в № 1151; цветную капусту и горошек отварить. Готовую цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, смешать с вареным горошком, рубленой зеленью петрушки, крупным рубленым яйцом и маслом; разделать порционный рулет, смазать яйцом, посыпать тертым сыром; запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

Отпускать рулет с маслом.

Примечания. 1. Можно отпускать со сметанным соусом № 762.

2. Рулет можно фаршировать другими овощами, рисом, творогом.

---

[1] В I и II варианте сыр жирный, в III варианте—полужирный.

№ 1156

Суфле из картофеля

Показано на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У

2. Рулет можно фаршировать другими овощами, рисом, творогом.

---

[1] В I и II варианте сыр жирный, в III варианте—полужирный.

№ 1156

Суфле из картофеля

Показано на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	190	140	1,94	0,26	26,02	200	150	2,08	0,28	27,87	213	160	2,22	0,30	29,72
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Молоко	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,74
Яйца	$^{1}/_{2}$	24	2,92	2,76	0,13	$^{1}/_{3}$	16	1,95	1,84	0,09	$^{1}/_{4}$	12	1,46	1,38	0,07
Итого . . .	—	254	7,17	28,06	29,00	—	244	6,05	23,10	30,47	—	242	5,69	11,19	33,05
		В—210		*К*—409			*В*—200		*К*—365			*В*—200		*К*—263	

Картофель отварить до готовности. Горячий картофель протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку смешать с яичным желтком, молоком или сливками, небольшим количеством масла и взбитым белком. Готовую массу сложить в формочку, смазанную маслом, сварить в водяной бане или сложить на противень и запечь в духовом шкафу.

№ 1157

Запеканка картофельная с рисом и яйцами

Показана на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	190	140	1,94	0,26	26,02	200	150	2,08	0,28	27,87	213	160	2,22	0,30	29,72
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Яйца	$^{1}/_{2}$	24	2,92	2,76	0,13	$^{1}/_{3}$	16	1,95	1,84	0,09	$^{1}/_{4}$	12	1,46	1,38	0,09
Рис .	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	243	7,30	15,03	39,91	—	243	6,45	12,45	41,71	—	246	6,07	9,49	43,52
	В—200		*К*—333			*В*—200		*К*—313			*В*—200		*К*—292		

Картофель сварить до готовности, пропустить через мясорубку, смешать с молоком, половинным количеством яиц и небольшим количеством масла. Рис отварить, смешать с рубленой петрушкой, рубленым крутым яйцом и жареным луком. На сковороду или противень, смазанный маслом, выложить тонким слоем половину картофельной массы, на картофель положить фарш, покрыть остальным картофелем, смазать сметаной и запечь в духовом шкафу.

Примечание. Вместо риса запеканку можно фаршировать овощами и творогом.

№ 1158

Крокеты из картофеля

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого...	—	219	7,42	20,08	43,99	—	206	6,40	14,96	43,92	—	197	5,86	10,31	43,87
	В—190		*К*—398			*В*—180		*К*—346			*В*—170		*К*—304		

Картофель сварить, пропустить через мясорубку, смешать с половинным количеством муки и яиц, разделать небольшими шариками, обвалять в муке, яйцах и сухарях, поджарить в большом количестве кипящего масла.

№ 1159

Клецки из картофеля

Показаны на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15 лать небольшими шариками, обвалять в муке, яйцах и сухарях, поджарить в большом количестве кипящего масла.

№ 1159

Клецки из картофеля

Показаны на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	190	140	1,94	0,26	26,02	200	150	2,08	0,28	27,87	213	160	2,22	0,30	29,72
Мука	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/3	16	1,95	1,84	0,09
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Орех мускатный	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Хлеб пшеничный	25	25	1,72	0,10	11,29	25	25	1,72	0,10	11,29	25	25	1,72	0,10	11,29
Сметана . . .	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого . . .	—	254	10,29	20,67	59,67	—	246	9,27	14,39	61,28	—	246	9,23	9,02	62,94
		В—200		*К*—479			*В*—200		*К*—423			*В*—190		*К*—380	

Муку смешать с натертым на терке черствым хлебом, яйцом, сметаной, тертым мускатным орехом, отваренным горячим картофелем, пропущенным через мясорубку, и 5 г масла; разделать клецки столовой ложкой или раскатать колбаской и нарезать ножом; сварить в кипящей воде.

Отпускать с маслом (можно со сметаной).

№ 1160

Картофель воздушный жареный

Показан на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	150	110	1,52	0,20	20,44	160	120	1,66	0,22	22,30	175	130	1,80	0,24	24,16
Мука	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	15	15	0,15	12,59	0,09	15	15	0,15	12,59	0,09
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09
Масло топленое .	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	15	15	—	14,27	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вода	30	30	—	—	—	30	30	—	—	—	30	30	—	—	—
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого...	—	259	8,42	41,92	43,13	—	259	8,42	35,99	44,82	—	251	7,32	32,71	46,41
	В—200		*К*—601			*В*—200		*К*—553			*В*—200		*К*—524		

Масло вскипятить с водой, в кипящую воду всыпать муку, хорошо вымешать, слегка остудить, добавить яйца, постепенно вымешивая; затем добавить протертый картофель, хорошо вымешать. Топленое масло разогреть в сотейнике, в кипящее масло класть тесто небольшими орешками, поджарить до золотистого цвета.

Отпускать с маслом и сметаной.

№ 1161 Котлеты картофельные розовые

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; паровые—на диэту № 1; запеченные—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель	190	140	1,94	0,26	26,02	200	150	2,08	0,28	27,87	213	160	2,22	0,30	29,72
Морковь	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,54	0,10	10,54
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	244	6,87	15,83	40,69	—	241	5,99	10,74	42,47	—	242	5,59	6,10	44,27
	В—200		*К*—342			*В*—200		*К*—299			*В*—200		*К*—261		

Котлеты приготовляют, как указано в № 1151, но в готовую картофельную массу добавляют тушеную протертую сквозь сито морковь.

1162 Картофель, запеченный в сметане

без сыра и зелени петрушки—на диэты № 7, 10

Картофель, запеченный в сметане

№ 1162

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра и зелени петрушки—на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	265	200	2,78	0,38	37,16	265	200	2,78	0,38	37,16	265	200	2,78	0,38	37,16
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Сыр	10	10	3,45	1,18	0,42	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого. . .	—	257	7,49	17,12	41,02	—	240	5,48	12,47	40,47	—	227	5,18	7,57	40,12
		В—220		*К*—358			*В*—210		*К*—304			*В*—200		*К*—256	

Картофель очистить от кожуры, нарезать на небольшие куски, отварить до готовности; готовый картофель вынуть из воды, сложить на сковороду или противень, залить сметанным соусом № 762, посыпать тертым сыром, побрызгать растопленным маслом, запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

Картофель, запеченный в молочном соусе

№ 1163

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра и зелени петрушки—на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	210	155	2,15	0,29	28,80	213	160	2,22	0,30	29,72
Мука . . .	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сыр	10	10	3,45	1,18	0,42	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	247	8,16	12,32	34,20	—	245	6,49	10,06	34,91	—	247	6,53	7,55	35,81
	В—230		*К*—288			*В*—220		*К*—263			*В*—220		*К*—244		

Готовить, как указано в № 1162, но вместо сметанного соуса залить молочным соусом № 770.

№ 1164

Картофель, запеченный с грибами и луком

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	180	130	1,80	0,24	24,16	190	140	1,94	0,26	26,02	200	150	2,08	0,28	27,87
Грибы	67	50	2,16	0,16	2,30	67	50	2,16	0,16	2,30	67	50	2,16	0,16	2,30
Лук	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Сыр	10	10	3,45	1,18	0,42	5	5	1,73	0,59	0,21	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	253	8,83	21,34	31,44	—	243	6,93	14,20	32,73	—	238	5,15	8,24	34,17
	В—220		*К*—364			*В*—210		*К*—295			*В*—205		*К*—238		

Картофель очистить от кожуры, нарезать небольшими дольками, поджарить в масле до готовности; грибы очистить, промыть, ошпарить, нарезать дольками и поджарить; лук нашинковать и поджарить. Все смешать, положить на сковороду или противень, залить соусом № 762, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

№ 1165

Картофель печеный фаршированный

Показан на диэты № 1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

№ 1165

Картофель печеный фаршированный

Показан на диэты № 1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	265	200	2,78	0,38	37,16	265	200	2,78	0,38	37,16	265	200	2,78	0,38	37,16
Яичный желток	1/2	8	1,25	2,39	0,04	1/2	8	1,25	2,39	0,04	1/2	8	1,25	2,39	0,04
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	30	30	0,81	7,14	0,99	—	—	—	—	—
Молоко . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40	40	1,25	1,40	1,98
Итого . . .	—	263	5,26	24,88	38,61	—	248	4,94	18,31	38,25	—	253	5,33	8,37	39,21
		В—200		*К*—411			*В*—285		*К*—347			*В*—290		*К*—259	

Отобрать крупный картофель, засыпать солью и запечь в кожуре в духовом шкафу; готовый картофель вынуть из соли, срезать верхушку и чайной ложкой выбрать середину картофеля, чтобы осталась одна кожура; вынутый картофель протереть горячим сквозь сито или пропустить через мясорубку, смешать с яичным желтком, маслом и сметаной. Приготовленной массой из конверта наполнить картофельную кожуру, закрыть срезанной верхушкой картофеля и поставить в духовой шкаф на 10—15 минут.

Отпускать с маслом.

№ 1166

Картофель, жаренный в омлете

Показан на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15: без белка и зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	240	180	2,50	0,34	33,44
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	$^3/_4$	36	4,38	4,14	0,19	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого. . .	—	267	9,68	20,13	30,93	—	250	8,17	14,56	30,83	—	253	6,77	8,70	35,82
		В—210		*К*—354			*В*—200		*К*—295			*В*—200		*К*—260	

Картофель очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками, поджарить в масле, сложить на сковороду или противень, залить яйцами, смешанными с молоком, и запечь в духовом шкафу.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

Примечание. На диэты, где это разрешается, в картофель добавляется жареный лук.

№ 1167

Картофель, жаренный с луком

Показан на диэты № 3, 6, 11, 12, 15; с отварным обжаренным луком и без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	265	200	2,78	0,38	37,16	265	200	2,78	0,38	37,16	280	210	2,92	0,40	39,02
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05

Продолжение

Наименование продуктов	*I вариант*					*II вариант*					*III вариант*				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук репчатый . .	36	30	0,33	0,02	2,66	36	30	0,33	0,02	2,66	36	30	0,33	0,02	2,66
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого. . .	—	249	3,31	12,99	40,15	—	244	3,26	8,80	40,12	—	252	3,38	7,14	41,97
	В—200		*К*—299			*В*—200		*К*—260			*В*—200		*К*—252		

Картофель очистить от кожуры, нарезать на небольшие куски, поджарить в масле; лук нашинковать и спассеровать в масле; картофель и лук смешать. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 1168

Картофель, жаренный с черносливом

Показан на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	265	200	2,78	0,38	37,16	280	210	2,92	0,40	39,02	300	225	3,13	0,43	41,80
Чернослив . . .	40	40	0,66	0,15	22,71	30	30	0,50	0,11	17,03	20	20	0,33	0,07	11,35
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Итого. . .	—	255	3,59	13,12	59,96	—	250	3,52	8,91	56,11	—	253	3,54	7,22	53,20
	В—200		*К*—383			*В*—200		*К*—327			*В*—200		*К*—300		

Картофель очистить, нарезать на небольшие куски, поджарить в масле до полуготовности, после чего добавить сухой размоченный чернослив и продолжать жарить до готовности картофеля.

№ 1169

Оладьи из картофеля со сметаной

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	213	160	2,22	0,30	29,72
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого. . .	—	274	8,72	24,27	41,80	—	251	7,43	16,78	41,40	—	250	6,92	13,47	43,05
	В — 220 *К* — 433					*В* — 200 *К* — 356					*В* — 200 *К* — 330				

Картофель очистить, сварить до готовности; готовый картофель пропустить через мясорубку, смешать с молоком, мукой, яичным желтком и взбитым белком; оладьи поджарить в масле.

Отпускать со сметаной.

№ 1170

Оладьи из картофеля с тертым сыром

Показаны на диэты № 2, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	160	120	1,66	0,22	22,30	195	145	2,01	0,27	26,94	20	150	2,08	0,28	27,87
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Сыр	32	30	10,36	3,55	1,27	22	20	6,90	2,37	0,84	16	15	5,18	1,77	0,63

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,7

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	264	18,35	27,41	37,01	—	266	14,26	19,14	41,31	—	255	11,96	15,22	41,83
	В — 210 К — 482					В — 210 К — 406					В — 200 К — 362				

Оладьи готовить, как указано в № 1169, но с молоком в оладьи добавляют тертый сыр.

№ 1171

Пюре из картофеля

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель . . .	180	135	1,88	0,26	25,08	213	160	2,22	0,30	29,72	220	165	2,29	0,31	30,65
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	210	3,90	14,94	28,13	—	230	4,19	10,79	32,74	—	230	4,21	6,60	33,64
	В — 200 К — 270					В — 220 К — 252					В — 220 К — 217				

Картофель очистить и отварить до готовности; готовый горячий картофель пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю, добавить масло, хорошо вымешать, затем постепенно ввести в картофель горячее молоко, непрерывно выбивая. Пюре должно быть белое и пушистое.

Примечание. Для повышения питательности пюре можно вместо молока добавлять сливки и увеличить норму масла.

№ 1172

Ватрушки из картофеля и творога

Показаны на диэты № 1, 2, 3, 6, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель . .	180	130	1,80	0,20	24,10	215	162	2,25	0,30	30,07	240	180	2,50	0,34	33,44
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,70	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Творог	60	60	11,16	0,36	0,72	50	50	9,30	0,30	0,60	40	40	7,44	0,24	0,48
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	246	17,94	13,13	33,39	—	254	15,05	10,11	39,17	—	251	12,44	6,65	42,36
	В — 200 К — 333					В — 200 К — 316					В — 200 К — 287				

Картофель очистить, отварить до готовности и пропустить через мясорубку; пропущенный картофель смешать с мукой, частью яйца и маслом; сложить в конверт и выпустить на лист, смазанный маслом, в виде ватрушек. Творог пропустить через мясорубку, смешать с сахаром и частью яйца и заполнить им картофельные ватрушки, смазать яйцом и запечь в духовом шкафу.

Примечание. Ватрушки рекомендуется отпускать со сметаной.

№ 1173

Котлеты картофельные паровые и запеченные

Показаны на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель . . .	230	170	2,36	0,32	31,58	255	190	2,60	0,36	35,30	260	195	2,71	0,37	36,23
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49

Картофель . . .	230	170	2,36	0,32	31,58	255	190	2,60	0,36	35,30	260	195	2,71	0,37	36,23
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	251	8,15	20,03	36,40	—	247	6,64	14,63	39,72	—	236	5,61	10,01	40,42
	В — 215 *К* — 369					*В* — 210 *К* — 327					*В* — 200 *К* — 282				

Картофель очистить и отварить до готовности, пропустить через мясорубку, смешать с мукой и яйцом, разделать котлеты, сложить на решетку паровой кастрюли и сварить на пару или положить котлеты на сковороду или противень, смазанный маслом, залить сметаной и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить котлеты маслом и отдельно дать сметану.

№ 1174

Картофель молодой с укропом

Показан на диэты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	265	200	2,78	0,38	37,16	265	200	2,78	0,38	37,16	265	200	2,78	0,38	37,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,09
Укроп	10	8	0,10	—	0,48	10	8	0,10	—	0,48	10	8	0,10	—	0,48
Итого . . .	—	223	3,03	12,97	37,73	—	218	2,98	8,78	37,70	—	213	2,93	4,58	37,67
	В — 215 *К* — 288					*В* — 210 *К* — 248					*В* — 205 *К* — 209				

Картофель очистить от кожуры, соскабливая ее ножом, отварить до готовности; отпускать с маслом и рубленым укропом.

№ 1175

Картофель, тушенный с луком и томатом

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	265	200	2,78	0,38	37,16	265	200	2,78	0,38	37,16	265	200	2,78	0,38	37,16
Лук репчатый . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	254	3,46	12,99	40,41	—	249	3,41	8,80	40,38	—	244	3,36	4,60	40,35
	В — 210 *К* — 301					*В* — 205 *К* — 261					*В* — 200 *К* — 222				

Очищенный от кожуры картофель нарезать на небольшие куски, сложить в кастрюлю, залить водой или бульоном, чтобы картофель не совсем был покрыт; лук нарезать небольшими дольками, поджарить в масле; в обжаренный лук добавить томат и жарить еще в течение 5 минут, затем соединить лук с картофелем, положить лавровый лист, несколько зерен душистого перца, закрыть крышкой и тушить до готовности.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 1176

Суфле из картофеля и моркови

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 17

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	—	—	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71
Яйца .	½	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
метана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49

Наименование продуктов	I вариант														
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	—	—	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого	—	294	7,20	19,75	34,24	—	274	5,94	14,77	33,86	—	232	4,34	9,55	32,17
	В — 250 К — 354					В — 230 К — 301					В — 200 К — 238				

Морковь тушить в небольшом количестве молока или воды; картофель отварить до готовности. Готовую морковь и картофель смешать и протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, смешать со сметаной, яичным желтком и взбитым белком, сложить в формочку, смазанную маслом, сварить в водяной бане.

Отпускать с маслом.

Примечание. Можно отпускать со сметаной.

№ 1177

Сушеный чернослив в сметане

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Чернослив	100	100	1,66	0,37	56,77	100	100	1,66	0,37	56,77	90	90	1,49	0,33	51,09
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	—	—	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	20	20	0,54	4,76	0,66
Итого. . .	—	143	2,87	15,93	59,97	—	131	2,58	11,87	59,63	—	115	2,53	5,12	55,33
	В — 200 *К* — 406					*В* — 190 *К* — 365					*В* — 175 *К* — 285				

Чернослив промыть, залить водой так, чтобы она только покрыла чернослив, закрыть кастрюлю крышкой и на слабом огне тушить, пока вода не испарится, а чернослив не станет мягким. Залить сметанным соусом № 762, прокипятить. До отпуска хранить на мармите.

№ 1178

Запеканка из картофеля и чернослива

Показана на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Чернослив . . .	57	50	0,83	0,18	28,38	46	40	0,66	0,15	22,71	35	30	0,50	0 11	17,03
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
йца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09
елень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	283	7,28	17,21	58,69	—	260	6,09	12,07	52,95	—	245	5,88	7,83	47,24
	В — 220 *К* — 430					*В* — 210 *К* — 354					*В* — 200 *К* — 291				

Картофель нарезать пластинками и поджарить в масле; чернослив промыть, размочить, вынуть косточки. Сковороду или противень смазать маслом, уложить слоями картофель и чернослив, залить яйцом, смешанным с молоком, запечь в духовом шкафу.

Отпускать с маслом, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Примечание. Можно отпускать со сметаной.

№ 1179 Чернослив, фаршированный творогом

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; без сахара—на диэту № 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Чернослив	80	70	1,16	0,26	39,74	92	80	1,33	0,30	45,42	92	80	1,33	0,30	45,42
Творог	60	60	11,16	0,36	0,72	60	60	11,16	0,36	0,72	50	50	9,30	0,30	0,60
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	25	25	0,67	5,95	0.82
Итого . . .	—	204	16,15	18,92	51,12	—	196	15,19	15,17	56,58	—	182	12,81	12,13	56,42
	В — 200 К — 452					В — 190 К — 435					В — 180 К — 397				

Чернослив размочить, вынуть косточки; творог протереть сквозь сито, смешать с яйцом и сахаром, наполнить чернослив творогом, затем сложить на сковороду, залить половинным количеством сметаны, запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом и подать остальную сметану.

№ 1180 Инжир, фаршированный творогом и орехами

Показан на диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Инжир	50	50	1,08	—	27,63	50	50	1,08	—	27,63	50	50	1,08	—	27,63
Творог	50	50	9,30	0,30	0,60	50	50	9,30	0,30	0,60	50	50	9,30	0,30	0,60
Орехи (ядро) . .	15	15	1,76	7,45	1,75	15	15	1,76	7,45	1,75	15	15	1,76	7,45	1,75
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48

Орехи (ядро) . .	15	15													
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого. . .	—	189	15,97	26,05	40,64	—	174	14,84	22,26	40,42	—	162	14,19	18,09	40,22
	В — 200 К — 474					В — 185 К — 434					В — 175 К — 391				

Инжир размочить, вырезать сердцевину; творог протереть сквозь сито и смешать с сахаром, яйцом, толчеными жареными орехами и мелко нарубленной сердцевиной инжира. Нафаршировать инжир этой смесью и запечь в духовом шкафу.

Отпускать с маслом и сметаной.

№ 1181

Пудинг из шпината, инжира и творога

Показан на диэты № 3, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Инжир	40	40	0,86	—	22,10	40	40	0,86	—	22,10	40	40	0,86	—	22,10
Шпинат	40	30	0,72	0,13	0,89	55	40	0,96	0,17	1,18	67	50	1,20	0,21	1,48
Творог	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20
Молоко	10	10	0,31	0,35	0,49	10	10	0,31	0,35	0,49	20	20	0,62	0,70	0,99
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Крупа манная . .	5	5	0,40	0,04	3,68	5	5	0,40	0,04	3,68	5	5	0,40	0,04	3,68
Итого . . .	—	259	24,72	19,42	39,02	—	249	23,70	14,48	38,93	—	257	23,59	10,70	39,52
	В — 210 К — 442					В — 200 К — 391					В — 210 К — 358				

Шпинат перебрать, промыть и нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить нашинкованный инжир и молоко и тушить под крышкой 10—15 минут; остудить, смешать с протертым творогом, сахаром, манной крупой, яичным желтком и взбитым белком; положить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу.

Отпускать со сметаной.

№ 1182 Шарлотка из фруктов, овощей и творога

Показана на диэты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яблоки	50	35	0,10	—	3,82	50	35	0,10	—	3,82	55	40	0,11	—	4,37
Инжир	20	20	0,43	—	11,05	20	20	0,43	—	11,05	15	15	0,32	—	8,29
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	63	50	0,35	0,12	3,72

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У

Яблоки															
Инжир	20	20	0,43	—	11,05	20	20	0,43	—						
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	63	50	0,35	0,12	3,72

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Шпинат	33	25	0,60	0,10	0,74	33	25	0,60	0,10	0,74	33	25	0,60	0,10	0,74
Творог	50	50	9,30	0,30	0,60	50	50	9,30	0,30	0,60	50	50	9,30	0,30	0,60
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Итого . . .	—	291	17,13	21,27	40,04	—	272	15,51	17,01	39,80	—	266	14,20	11,23	35,56
	В — 200 + 30 сметана *К* — 432					*В* — 200 + 25 сметана *К* — 385					*В*—200+15 сметана *К*—309				

Морковь нашинковать в виде соломки и тушить с частью масла и водой до готовности, добавить также нашинкованные очищенные яблоки, шпинат и размоченный инжир; тушить, соединив с яйцами, смешанными с молоком; половинное количество выложить на сковороду или противень, смазанный маслом. Творог, протертый и смешанный с изюмом и сахаром, положить ровным слоем на фрукты и сверху закрыть оставшимися фруктами; верх загладить, побрызгать растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Отпускать со сметаной.

1132

ГАРНИРЫ

Гарниры увеличивают объем и питательную ценность вторых блюд, а также разнообразят их. Овощные гарниры, кроме того, обогащают пищу витаминами и минеральными солями.

Для повышения разнообразия питания следует давать ко вторым мясным, рыбным и другим блюдам по 2—3 гарнира. Меню нужно составлять так, чтобы больной мог выбрать гарниры соответственно медицинским показаниям, но по своему вкусу; для этого гарниры в меню пишутся раздельно от мяса, рыбы и т. п.

№ 1183

Картофель, жаренный шпалкой

Показан на диеты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Масло топленое . .	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Итого . . .	—	170	2,08	19,31	27,87	—	165	2,08	14,55	27,87	—	160	2,08	9,80	27,87
	В — 90 *К* — 302					*В* — 85 *К* — 258					*В* — 80 *К* — 214				

Очищенный картофель нарезать шпалкой (тонкими продолговатыми прямоугольниками), промыть в воде и изжарить в кипящем жире до золотистого цвета, Готовый картофель вынуть из жира и дожарить в духовом шкафу.

Примечание. Таким же способом и по такой же раскладке готовится картофель, нарезанный кубиками, «чесночком», «бочоночком».

№ 1184

Картофель, жаренный соломкой

Показан на диеты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*

шкафу.

Примечание. Таким же способом и по такой же раскладке готовится картофель, нарезанный кубиками, «чесночком», «бочоночком».

№ 1184

Картофель, жаренный соломкой

Показан на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	250	185	2,57	0,35	34,36	250	185	2,57	0,35	34,36	250	185	2,57	0,35	34,36
Масло топленое . .	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Итого. . .	—	205	2,57	19,38	34,36	—	200	2,57	14,62	34,36	—	195	2,57	9,87	34,36
	В — 90 *К* — 332					*В* — 85 *К* — 287					*В* — 80 *К* — 243				

Очищенный картофель нарезать в виде лапши, промыть в воде, дать воде стечь и изжарить в кипящем жире до золотистого цвета.

№ 1185

Картофель, жаренный подушечками (суфле)

Показан на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Масло топленое . .	30	30	—	28,55	—	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—
Итого. . .	—	180	2,08	28,83	27,87	—	170	2,08	19,31	27,87	—	165	2,08	14,55	27,87
	В — 90 *К* — 391					*В* — 85 *К* — 302					*В* — 80 *К* — 258				

Картофель очистить, нарезать на тонкие продолговатые пластинки, положить в слегка нагретый жир и варить на слабом огне до готовности. Готовый картофель вынуть из жира и положить в кипящий жир. Когда картофель вздуется, вынуть его из жира и немедленно отпускать.

№ 1186

Картофель жареный

Показан на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	210	157	2,18	0,29	29,17
Масло топленое .	10	10	—	9,52	—	8	8	—	7,61	—	5	5	—	4,76	—
Итого. . .	—	160	2,08	9,80	27,87	—	158	2,08	7,89	27,87	—	162	2,18	5,05	29,17
	В — 100 К — 214					В — 100 К — 196					В — 100 К — 175				

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, положить на противень или сковороду с разогретым маслом и жарить на плите или в духовом шкафу до готовности, часто перемешивая.

№ 1187

Картофель вареный поджаренный

Показан на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Масло . . .	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого. . .	—	164	2,23	8,68	28,17	—	162	2,21	7,00	28,16	—	159	2,18	4,48	28,14
	В — 125 К — 205					В — 125 К — 190					В — 120 К — 166				

Картофель промыть, сварить в кожуре; готовый картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками и обжарить в масле.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

№ 1188

Картофельное пюре

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У

Картофель промыть, сварить в кожуре; готовый картофель очистить, нарезать тонкими
обжарить в масле.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

№ 1188

Картофельное пюре

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	150	110	1,52	0,20	20,43	150	110	1,52	0,20	20,43	155	113	1,56	0,21	20,99
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Итого . . .	—	158	2,85	8,32	22,46	—	155	2,82	5,80	22,44	—	156	2,84	4,13	22,99
		В — 150 *К* — 181					*В* — 150 *К* — 158					*В* — 150 *К* — 144			

Картофель очистить, отварить, тут же слить воду, пропустить через мясорубку в горячем виде, сложить в кастрюлю, добавить масло, хорошо вымешать, затем постепенно добавлять кипящее молоко и непрерывно выбивать. После готовности хранить пюре не более 30 минут.

№ 1189

Пюре картофельное розовое

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . .	120	90	1,25	0,17	16,72	120	90	1,25	0,17	16,72	125	93	1,29	0,18	17,28
Морковь . .	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Масло сливочное	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Итого . . .	—	168	2,55	8,04	21,22	—	165	2,52	5,52	21,20	—	166	2,54	3,85	21,75
		В — 160 *К* — 172					*В* — 160 *К* — 148					*В* — 160 *К* — 135			

Готовить, как указано в № 1188, но вместе с картофелем через мясорубку пропустить тушеную или вареную морковь.

№ 1190

Картофель в молочном соусе

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	160	120	1,66	0,22	22,30	160	120	1,66	0,22	22,30	160	120	1,66	0,22	22,30
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого. . .	—	171	3,29	8,36	26,48	—	168	3,26	5,84	26,46	—	166	3,24	4,16	26,45
	В — 160 *К* — 200					*В* — 155 *К* — 176					*В* — 155 *К* — 160				

Картофель нарезать небольшими кубиками и отварить до готовности. Приготовить соус, как указано в № 770, залить картофель, прогреть. До отпуска хранить на мармите, не допуская длительного (более 30 минут) хранения.

№ 1191

Картофель в сметане

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	210	157	2,18	0,29	29,17
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
асло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
	—	176	2,86	10,59	30,56	—	168	2,70	6,88	30,38	—	168	2,64	4,02	31,50
						В — 150 К — 200					В — 150 К — 177				

Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	210	157	2,18	0,29	29,17
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого . . .	—	176	2,86	10,59	30,56	—	168	2,70	6,88	30,38	—	168	2,64	4,02	31,50
	В — 160 *К* — 236					*В* — 150 *К* — 200					*В* — 150 *К* — 177				

Готовить, как указано в № 1190, но заливать соусом № 762.

№ 1192

Картофель отварной

Показан на диэты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	210	157	2,18	0,29	29,17	210	157	2,18	0,29	29,17
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	162	2,21	7,00	28,16	—	166	2,28	4,49	29,44	—	164	2,26	2,81	29,43
	В — 150 *К* — 190					*В* — 150 *К* — 172					*В* — 150 *К* — 156				

Очистить картофель и целиком или в виде нарезанных небольших кубиков отварить до готовности. Отпускать с маслом и рубленой зеленью петрушки.

№ 1193

Картофель тушеный

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; без бульона—на диэты № 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Бульон	30	30	0,27	0,39	0,21	30	30	0,27	0,39	0,21	30	30	0,27	0,39	0,21
Итого . . .	—	192	2,48	7,39	28,37	—	189	2,45	4,87	28,35	—	187	2,43	3,19	28,34
		В—160 К—195					В—155 К—172					В—155 К—156			

Очищенный картофель сложить в кастрюлю, добавить масло, бульон или воду; тушить под крышкой до готовности.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки (кроме порций на диэту № 7).

Примечание. При тушении можно (по показаниям) добавить помидоры, зеленый лук и специи.

№ 1194

Крокеты из картофеля

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель . . .	160	120	1,66	0,22	22,30	160	120	1,66	0,22	22,30	160	120	1,66	0,22	22,30
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого . . .	—	176	5,98	14,90	38,35	—	167	5,44	10,25	38,30	—	162	5,05	8,22	38,27
		В—150 К—320					В—140 К—275					В—135 К—254			

Картофель очистить, отварить, пропустить через мясорубку, смешать с половинным количеством яиц и муки, разделать небольшие круглые крокеты, обвалять их в муке, в яйцах, в сухарях; после этого обжарить до золотистого цвета.

№ 1195

Морковь тушеная

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; протертая—на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	200	160	1,14	0,40	11,89	200	160	1,14	0,40	11,89	200	160	1,14	0,40	11,89
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83
Итого . . .	—	173	1,22	7,12	16,68	—	170	1,19	4,60	16,66	—	166	1,17	2,92	14,74
		В—150 К—140					В—150 К—116					В—140 К—92			

Очищенную морковь нарезать небольшими ломтиками, сложить в кастрюлю; добавить масла и ...
...льона или воды; тушить под крышкой до готовности.

Картофель очистить, отварить, пропустить через мясорубку, смешать с половинным количеством яиц и муки, разделать небольшие круглые крокеты, обвалять их в муке, в яйцах, в сухарях; после этого обжарить до золотистого цвета.

№ 1195

Морковь тушеная

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; протертая—на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	200	160	1,14	0,40	11,89	200	160	1,14	0,40	11,89	200	160	1,14	0,40	11,89
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83
Итого . . .	—	173	1,22	7,12	16,68	—	170	1,19	4,60	16,66	—	166	1,17	2,92	14,74
		В—150 *К*—140					*В*—150 *К*—116					*В*—140 *К*—92			

Очищенную морковь нарезать небольшими ломтиками, сложить в кастрюлю; добавить масла и немного бульона или воды; тушить под крышкой до готовности.

№ 1196

Морковь, тушенная в молочном соусе

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; протертая — на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	150	120	0,85	0,30	8,92	150	120	0,85	0,30	8,92	150	120	0,85	0,30	8,92
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Масло сливочное	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Сахар . . .	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83
Итого . . .	—	186	2,79	8,78	18,33	—	183	2,76	6,26	18,31	—	179	2,74	4,58	16,39
		В—150 *К*—168					*В*—150 *К*—144					*В*—140 *К*—120			

Морковь нарезать небольшими кубиками или шпалкой и тушить под крышкой с небольшим количеством молока. Готовую морковь смешать с соусом № 770.

№ 1197

Морковь в сметане

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; протертая — на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	150	120	0,85	0,30	8,92	150	120	0,85	0,30	8,92	170	135	0,95	0,33	10,06
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83
Итого . . .	—	151	1,63	10,61	16,35	—	143	1,47	6,90	16,17	—	149	1,41	4,06	15,22
		В—140 *К*—172					*В*—130 *К*—136					*В*—135 *К*—106			

Готовить, как указано в № 1196, но смешивать со сметанным соусом № 762.

№ 1198

Пюре морковное

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	150	120	0,85	0,30	8,92	150	120	0,85	0,30	8,92	150	120	0,85	0,30	8,92
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83
Итого . . .	—	186	2,79	8,78	18,33	—	183	2,76	6,26	18,31	—	179	2,74	4,58	16,39
		В—16 *К*—1680					*В*—155 *К*—145					*В*—150 *К*—120			

Морковь тушить, как указано в № 1195. Готовую морковь пропустить через мясорубку, смешать с соусом № 770 и сахаром. До отпуска держать на мармите.

№ 1199

Морковь тушеная, с горошком

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без сахара — на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
орковь	150	120	0,85	0,30	8,92	150	120	0,85	0,30	8,92	180	145	1,02	0,36	10,77
орошек зерно . .	40	40	1,97	0,17	4,72	40	40	1,97	0,17	4,72	20	20	0,98	0,08	2,36
ука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
олоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
ло сливочное	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
						5	5	—	—	4,74	3	3			

№ 1199

Морковь тушеная, с горошком

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без сахара — на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	150	120	0,85	0,30	8,92	150	120	0,85	0,30	8,92	180	145	1,02	0,36	10,77
Горошек зерно	40	40	1,97	0,17	4,72	40	40	1,97	0,17	4,72	20	20	0,98	0,08	2,36
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Масло сливочное	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83
Итого...	—	216	4,45	8,61	22,56	—	213	4,42	6,09	22,54	—	214	3,58	4,38	20,11
		В—180 *К*—191					*В*—175 *К*—167					*В*—175 *К*—138			

Морковь нарезать небольшими кубиками, тушить, как указано в № 1195; смешать с вареным горошком, сахаром и соусом № 770.

№ 1200

Морковь, тушенная со шпинатом

Показана на диэты № 3, 10, 11, 12, 15; без сахара — на диэту № 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	200	160	1,14	0,40	11,89	200	160	1,14	0,40	11,89	200	160	1,14	0,40	11,89
Шпинат	40	30	0,72	0,13	0,89	40	30	0,72	0,13	0,89	47	35	0,84	0,15	1,04

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	205	1,96	8,93	17,58	—	203	1,94	7,25	17,57	—	205	2,03	4,75	17,70
	В—170 К—164					В—170 К—148					В—170 К—125				

Морковь нарезать на небольшие куски и тушить с маслом и небольшим количеством бульона или воды под крышкой до готовности. В готовую морковь добавить тщательно промытые, крупно нарезанные листья шпината и продолжать тушить в течение 5—10 минут, заправить сахаром.

До отпуска недолго хранить под крышкой на мармите.

№ 1201

Морковь, тушенная с яблоками

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без сахара — на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	150	120	0,85	0,30	8,92	150	120	0,85	0,30	8,92	180	145	1,02	0,36	10,77
Яблоки	88	65	0,18	—	7,10	88	65	0,18	—	7,10	44	32	0,08	—	3,50
Масло сливочное .	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	198	1,11	7,02	20,81	—	195	1,08	4,50	20,79	—	185	1,13	2,88	19,03
	В—170 К—155					В—170 К—132					В—160 К—109				

Морковь тушить, как указано в № 1195; добавить очищенные и нарезанные на небольшие кусочки яблоки. Тушить до готовности яблок; после этого ввести сахар.

До отпуска недолго хранить на мармите.

Табель № 245

№ 1202

Смесь из тушеной моркови, горошка и цветной капусты

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
орковь	100	80	0,56	0,20	5,94	120	95	0,66	0,23	7,05	150	120	[illegible]	[illegible]	[illegible]
рошек . . .	30	30	1,48	0,13	3,54	20	20	0,99	0,09	2,36	10	10	[illegible]	[illegible]	[illegible]
ая капуста	80	40	0,48	0,08	1,20	70	35	0,42	0,07	1,05	40	20	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	40	40	[illegible]	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Итого . . . — 198 1,11 7,02 20,81
В—170 К—155 В—170 К—132 В—160 К—109

Морковь тушить, как указано в № 1195; добавить очищенные и нарезанные на небольшие кусочки яблоки. Тушить до готовности яблок; после этого ввести сахар.

До отпуска недолго хранить на мармите.

№ 1202

Смесь из тушеной моркови, горошка и цветной капусты

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	100	80	0,56	0,20	5,94	120	95	0,66	0,23	7,05	150	120	0,85	0,30	8,92
Горошек . . .	30	30	1,48	0,13	3,54	20	20	0,99	0,09	2,36	10	10	0,49	0,04	1,18
Цветная капуста	80	40	0,48	0,08	1,20	70	35	0,42	0,07	1,05	40	20	0,24	0,04	0,60
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83
Итого . . .	—	206	4,15	8,55	19,60	—	203	3,67	6,01	19,36	—	199	3,16	4,32	17,68
	В—170 *К*—177					*В*—170 *К*—150					*В*—165 *К*—126				

Тушеную морковь нарезать небольшими кубиками, смешать с вареным горошком и цветной капустой, соусом № 770, и сахаром.

№ 1203

Свекла, тушенная с луком

Показана на диэты № 3, 6, 8, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Свекла	210	160	2,42	0,12	15,20	210	160	2,42	0,12	15,20	210	160	2,42	0,12	15,20
Лук	30	26	0,28	0,02	2,30	30	26	0,28	0,02	2,30	30	26	0,28	0,02	2,30
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	196	2,80	8,54	17,56	—	194	2,78	6,86	17,55	—	191	2,75	4,34	17,53
	В—170 К—163					В—170 К—147					В—165 К—123				

Лук нашинковать и обжарить в кастрюльке с маслом, добавить нашинкованную свеклу, влить немного уксуса (для сохранения цвета свеклы) и немного бульона; тушить под крышкой до готовности.

Примечание. Вместо сырой свеклы можно класть вареную или печеную свеклу.

№ 1204

Свекла, тушенная с яблоками

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; протертая—на диэты № 1, 2, 5а 10а; без сахара — на диэты № 8.

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Свекла	130	100	1,51	0,08	9,50	144	110	1,66	0,09	10,45	156	120	1,82	0,10	11,40
Яблоки	67	50	0,14	—	5,46	53	40	0,11	—	4,37	42	32	0,08	—	3,50
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83
Масло сливочное	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого...	—	163	1,73	6,80	19,75	—	160	1,82	4,29	19,59	—	158	1,93	2,62	17,75
	В—140 К—151					В—140 К—128					В—135 К—105				

Приготовить, как указано в № 1203, но без лука; в готовую свеклу добавить яблоки, нарезанные на небольшие куски, и сахар; тушить до готовности яблок.

№ 1205

Свекла, тушенная в сметане

Показана на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертая—на диэты № 1, 2; без бульона—на диэты № 5, 6, 7б, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Свекла	210	160	2,42	0,12	15,20	210	160	2,42	0,12	15,20	210	160	2,42	0,12	15,20
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
ука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
сло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
ьон № 127	30	30	0,27	0,39	0,21	30	30	0,27	0,39	0,21	40	40	0,36	0,52	0,28
					18,10	—	208	3,31	7,11	17,92	—	211	3,24	4,37	17,8
											В—170 К—127				

Итого... — В—140 К—151 В—140 К—128

Приготовить, как указано в № 1203, но без лука; в готовую свеклу добавить яблоки, нарезанные на небольшие куски, и сахар; тушить до готовности яблок.

№ 1205

Свекла, тушенная в сметане

Показана на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертая—на диэты № 1, 2; без бульона—на диэты № 5, 6, 7б, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	210	160	2,42	0,12	15,20	210	160	2,42	0,12	15,20	210	160	2,42	0,12	15,20
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Бульон № 127	30	30	0,27	0,39	0,21	30	30	0,27	0,39	0,21	40	40	0,36	0,52	0,28
Итого...	—	216	3,47	10,82	18,10	—	208	3,31	7,11	17,92	—	211	3,24	4,37	17,81
		В—180 *К*—189					*В*—170 *К*—153					*В*—170 *К*—127			

Обваренную или печеную свеклу очистить, нашинковать и тушить с маслом и бульоном; готовую свеклу смешать со сметанным соусом № 762 и сахаром.

№ 1206

Пюре из свеклы

Показано на диэты № 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	156	120	1,82	0,10	11,40	156	120	1,82	0,10	11,40	156	120	1,82	0,10	11,40
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,50	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	—	—	—	—	—
Итого...	—	188	3,96	8,59	22,24	—	185	4,38	6,07	22,22	—	178	3,91	4,39	17,47
		В—160 *К*—187					*В*—160 *К*—166					*В*—150 *К*—128			

Свеклу в кожуре сварить, очистить, пропустить через мясорубку; смешать с молочным соусом № 780 или № 770 (по показаниям) и сахаром.

№ 1207

Капуста тушеная, с укропом

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	200	160	1,76	0,24	6,62	200	160	1,76	0,24	6,62	200	160	1,76	0,24	6,62
Бульон № 127 . .	40	40	0,36	0,52	0,28	40	40	0,36	0,52	0,28	40	40	0,36	0,52	0,28
Масло сливочное	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Укроп	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	212	2,25	7,48	7,19	—	209	2,22	4,96	7,17	—	207	2,20	3,28	7,16
		В—160 К—108					В—160 К—85					В—160 К—69			

Капусту нарезать на небольшие куски, сложить в кастрюлю, добавить немного бульона и масла; тушить под крышкой до готовности.

При отпуске посыпать рубленым укропом.

№ 1208

Капуста, тушенная с томатом

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	200	160	1,76	0,24	6,62	200	160	1,76	0,24	6,62	200	160	1,76	0,24	6,62
Лук репчатый . .	20	16	0,18	0,02	1,42	20	16	0,18	0,02	1,42	20	16	0,18	0,02	1,42
Томат пюре . . .	5	5	0,10	—	0,30	5	5	0,10	—	0,30	5	5	0,10	—	0,30
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83
Итого . . .	—	194	2,14	8,66	11,23	—	192	2,12	6,98	11,22	—	186	2,09	4,46	11,20
		В—160 К—135					В—160 К—120					В—155 К—96			

Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить немного бульона или воды, тушить под крышкой до полуготовности. Лук нашинковать, изжарить в масле, добавить томат и продолжать жарение в течение 5 минут, затем ввести в капусту и тушить под крышкой до готовности.

№ 1209

Капуста, тушенная в молоке

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	200	160	1,76	0,24	6,62	200	160	1,76	0,24	6,62	200	160	1,76	0,24	6,62
олоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
ука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
асло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого . . .	—	223	3,90	8,73	12,72	—	220	3,87	6,21	12,70	—	218	3,85	4,53	12,69
		В—180 К—149					В—180 К—126					В—175 К—110			

Капусту нарезать небольшими ромбиками, сложить в кастрюлю, добавить немного молока, тушить

ности. Готовую капусту смешать с соусом № 770 и 5 г сахара.

Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить немного бульона или воды, тушить под крышкой до полуготовности. Лук нашинковать, изжарить в масле, добавить томат и продолжать жарение в течение 5 минут, затем ввести в капусту и тушить под крышкой до готовности.

№ 1209 Капуста, тушенная в молоке

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	200	160	1,76	0,24	6,62	200	160	1,76	0,24	6,62	200	160	1,76	0,24	6,62
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого...	—	223	3,90	8,73	12,72	—	220	3,87	6,21	12,70	—	218	3,85	4,53	12,69
	В—180 *К*—149					*В*—180 *К*—126					*В*—175 *К*—110				

Капусту нарезать небольшими ромбиками, сложить в кастрюлю, добавить немного молока, тушить до готовности. Готовую капусту смешать с соусом № 770 и 5 г сахара.

№ 1210 Капуста, тушенная в сметане

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	200	160	1,76	0,24	6,62	200	160	1,76	0,24	6,62	220	175	1,92	0,26	7,24
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого...	—	218	3,50	13,28	10,80	—	208	3,32	7,89	10,61	—	216	3,32	5,04	11,05
	В—170 *К*—182					*В*—160 *К*—130					*В*—170 *К*—106				

Приготовить, как указано в № 1209, и заправить сметанным соусом № 762.

№ 1211

Капуста, тушенная с яблоками

Показана на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	150	120	1,32	0,18	4,96	170	136	1,49	0,21	5,62	180	145	1,59	0,21	6,00
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Яблоки	75	55	0,15	—	6,01	53	40	0,11	—	4,37	42	32	0,08	—	3,50
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83
Итого . . .	—	220	2,51	9,63	17,25	—	219	2,62	7,98	16,26	—	215	2,66	5,46	13,84
		В—180 *К*—171					*В*—180 *К*—152					*В*—175 *К*—118			

Капусту нашинковать и тушить под крышкой с небольшим количеством молока до готовности; добавить очищенные и нашинкованные яблоки, тушить в течение 5 минут; после этого заправить маслом и сахаром.

№ 1212

Пюре из капусты

Показано на диэты № 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	180	145	1,59	0,21	6,00	180	145	1,59	0,21	6,00	190	150	1,65	0,22	6,21
Масло сливочное	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83
Итого . . .	—	201	3,22	8,35	14,92	—	198	3,19	5,83	14,90	—	199	3,23	4,16	13,19
		В—170 *К*—151					*В*—170 *К*—127					*В*—170 *К*—106			

Капусту тушить с небольшим количеством молока до готовности, готовую капусту пропустить через мясорубку, смешать с молочным соусом № 770 или 780 (по показаниям) и сахаром.

Капусту тушить с небольшим количеством молока до готовности, готовую капусту пропустить через мясорубку, смешать с молочным соусом № 770 или 780 (по показаниям) и сахаром.

№ 1213 Капуста, тушенная в молоке с морковью и зеленью

Показана на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	125	100	1,10	0,15	4,14	125	100	1,10	0,15	4,14	125	100	1,10	0,15	4,14
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	60	48	0,34	0,12	3,56
Петрушка	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Масло сливочное	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого...	—	200	3,06	8,39	16,27	—	197	3,03	5,87	16,25	—	201	3,07	4,21	14,92
	В—180 *К*—157					*В*—175 *К*—134					*В*—180 *К*—113				

Капусту мелко изрубить и тушить с небольшим количеством молока до готовности, смешать с тушеной, нарезанной мелкими кубиками морковью и рубленой зеленью петрушки, соусом № 770 или № 780 (по показаниям) и сахаром.

№ 1214 Капуста, тушенная в молоке, с горошком

Показана на диэты № 3, 5, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	125	100	1,10	0,15	4,14	125	100	1,10	0,15	4,14	150	120	1,10	0,15	4,14
Горошек зеленый	45	45	2,22	0,19	5,31	45	45	2,22	0,19	5,31	25	25	1,24	0,11	2,95
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83
Итого . . .	—	201	4,95	8,48	18,37	—	198	4,92	5,96	18,35	—	194	3,92	4,20	14,07
		В—180 *К*—174					*В*—175 *К*—151					*В*—170 *К*—113			

Приготовить, как указано в № 1213, но вместо моркови добавить вареный горошек.

№ 1215

Кабачки, тушенные в сметане

Показаны на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	150	100	0,31	—	2,45	160	106	0,33	—	2,60	170	115	0,36	—	2,82
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Сметана . . .	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Итого . . .	—	132	1,16	11,99	5,37	—	131	1,03	9,12	5,37	—	130	0,89	5,41	4,44
		В—100 *К*—138					*В*—100 *К*—111					*В*—100 *К*—72			

Очищенные от кожуры и сердцевины кабачки нарезать небольшими ромбиками и тушить под крышкой с маслом до готовности; залить соусом № 762, прокипятить. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

Очищенные от кожуры и сердцевины кабачки нарезать небольшими ромбиками и тушить под крышкой с маслом до готовности; залить соусом № 762, прокипятить. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 1216

Кабачки, тушенные с маслом

Показаны на диеты № 1, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15; без зелени петрушки — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кабачки	165	111	0,34	—	2,72	170	114	0,35	—	2,79	175	117	0,36	—	2,87
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	125 В—90 К—93	0,49	8,40	3,02	—	126 В—90 К—77	0,48	6,72	3,08	—	126 В—90 К—54	0,46	4,20	3,14

Приготовить, как указано в № 1215, но тушить с маслом, не добавляя соуса.

№ 1217

Пюре из кабачков

Показано на диэты № 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кабачки	150	100	0,31	—	2,45	150	100	0,31	—	2,45	155	103	0,32	—	2,52
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Итого . . .	—	143 В—110 К—122	1,65	9,47	6,14	—	141 В—110 К—104	1,63	7,79	6,13	—	141 В—110 К—81	1,61	5,27	6,18

Очищенные от кожуры и сердцевины кабачки тушить под крышкой в собственном соку до готовности; готовые кабачки протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, смешать с молочным соусом № 770 или № 780 (по показаниям). До отпуска недолго хранить на мармите.

№ 1218

Кабачки жареные, с зеленью

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	185	124	0,39	—	3,02	185	124	0,39	—	3,02	185	124	0,39	—	3,02
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого . . .	—	148	1,09	12,62	6,93	—	143	1,04	8,43	6,90	—	138	0,99	4,23	6,87
	В—110 *К*—150					*В*—105 *К*—111					*В*—100 *К*—72				

Очищенные от кожуры и сердцевины кабачки нарезать небольшими ромбиками, посыпать мукой и обжарить в масле; готовые кабачки смешать с рубленой зеленью.

№ 1219

Кабачки, жаренные с помидорами и зеленью

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	94	63	0,20	—	1,54	98	66	0,21	—	1,62	104	70	0,22	—	1,72
Помидоры . . .	53	45	0,27	0,07	1,47	53	45	0,27	0,07	1,47	53	45	0,27	0,07	1,47
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Петрушка . . .	10	8	0,10	—	0,48	10	8	0,10	—	0,48	10	8	0,10	—	0,48
Итого . . .	—	126	0,67	8,47	3,55	—	127	0,66	6,79	3,62	—	128	0,64	4,27	3,70
	В—100 *К*—96					*В*—100 *К*—81					*В*—100 *К*—58				

Приготовить, как указано в № 1218; в готовые кабачки добавить обваренные кипятком, очищенные от кожуры и нарезанные небольшими дольками помидоры, поджарить с помидорами в течение 5—6 минут, затем добавить зелень петрушки.

Приготовить, как указано в № 1218; в готовые кабачки добавить обваренные кипятком, очищенные от кожуры и нарезанные небольшими дольками помидоры, поджарить с помидорами в течение 5—6 минут, затем добавить зелень петрушки.

№ 1220

Баклажаны, тушенные с помидорами

Показаны на диэты № 3, 6, 8, 9, 10 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Баклажаны	75	70	0,61	0,10	2,74	75	70	0,61	0,10	2,74	78	73	0,64	0,10	2,86
Лук	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Помидоры	40	35	0,22	0,05	1,14	40	35	0,22	0,05	1,14	40	35	0,22	0,05	1,14
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	127	1,06	8,56	5,00	—	125	1,04	6,88	4,99	—	125	1,04	4,36	5,09
	В—100 К—104					В—100 К—89					В—100 К—66				

Баклажаны очистить, нарезать на небольшие куски; лук нашинковать, обжарить в масле; в обжаренный лук положить баклажаны, тушить под крышкой до готовности баклажан; затем добавить обваренные кипятком, очищенные от кожицы, порезанные на небольшие куски помидоры и продолжать тушить в течение 5 минут.

№ 1221

Баклажаны жареные

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Баклажаны	120	114	0.99	0,16	4,46	120	114	0,99	0,16	4,46	125	119	1,04	0,16	4,65
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого...	—	129	1,59	8,59	8,10	—	127	1,57	6,91	8,09	—	129	1,59	4,39	8,26
	В—100 К—120					В—100 К—104					В—100 К—81				

Баклажаны нарезать кружочками, обвалять в муке и обжарить в масле.

№ 1222

Баклажаны, тушенные в сметане

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баклажаны . . .	115	109	0,95	0,15	4,26	120	114	0,99	0,16	4,46	125	119	1,04	0,16	4,65
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
Итого . . .	—	124	1,35	3,72	4,75	—	124	1,26	2,54	4,79	—	124	1,17	1,35	4,81
	В—100 *К*—60					*В*—100 *К*—48					*В*—100 *К*—37				

Баклажаны очистить, нарезать на небольшие куски, сложить в кастрюлю, добавить сметану, тушить под крышкой до готовности.

№ 1223

Брюква, тушенная в масле

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Брюква	162	127	0,66	0,22	5,80	162	127	0,66	0,22	5,80	170	132	0,69	0,23	6,03
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	137	0,76	8,62	5,86	—	135	0,74	6,94	5,85	—	137	0,74	4,43	6,06
	В—110 *К*—107					*В*—110 *К*—92					*В*—110 *К*—69				

Очищенную брюкву нарезать на небольшие куски, сложить в кастрюлю, добавить масло и тушить под крышкой до готовности.

В—110 К—107 В—110 К—92 В—110 К—69

Очищенную брюкву нарезать на небольшие куски, сложить в кастрюлю, добавить масло и тушить под крышкой до готовности.

№ 1224

Репа, тушенная в масле

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Репа	170	127	0,91	0,17	7,02	170	127	0,91	0,17	7,02	175	132	0,95	0,18	7,30
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	137	1,01	8,57	7,08	—	135	0,99	6,89	7,07	—	137	1,00	4,38	7,33
	В—110 К—113					В—110 К—97					В—110 К—75				

Готовить, как указано в № 1223.

№ 1225

Кольраби, тушенная в масле

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кольраби	195	127	0,91	0,17	7,02	195	127	0,91	0,17	7,02	200	132	0,95	0,18	7,30
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	137	1,01	8,57	7,08	—	135	0,99	6,89	7,07	—	137	1,00	4,38	7,33
	В—110 К—113					В—110 К—97					В—110 К—75				

Готовить, как указано в № 1223.

№ 1226

Земляная груша в молочном соусе

Показана на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Земляная груша	150	105	0,76	0,15	5,81	150	105	0,76	0,15	5,81	150	105	0,76	0,15	5,81
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
Итого. . .	—	143	1,94	9,44	9,25	—	141	1,92	7,76	9,24	—	138	1,89	5,24	9,22
	В—110 *К*—134					*В*—110 *К*—118					*В*—105 *К*—94				

Земляную грушу очистить от кожуры, нарезать на небольшие куски, сварить до готовности, смешать с соусом № 770 или № 780 (по показаниям).

№ 1227

Батат жареный

Показан на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Батат	200	140	1,94	0,26	26,02	200	140	1,94	0,26	26,02	200	140	1,94	0,26	26,02
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Итого. . .	—	155	2,09	12,85	26,11	—	150	2,04	8,66	26,08	—	148	2,02	6,98	26,07
	В—125 *К*—235					*В*—120 *К*—196					*В*—115 *К*—180				

Батат очистить от кожуры, нарезать на небольшие куски и поджарить на масле.

№ 1228

Батат отварной с маслом

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Батат	150	105	1,46	0,20	19,51	155	108	1,50	0,20	20,70	160	112	1,56	0,21	20,81
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
		115	1,56	8,60	19,57	—	116	1,58	6,92	20,75	—	117	1,61	4,41	20,84

В—125 К—235 В—120 К—196

Батат очистить от кожуры, нарезать на небольшие куски и поджарить на масле.

№ 1228

Батат отварной с маслом

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Батат	150	105	1,46	0,20	19,51	155	108	1,50	0,20	20,70	160	112	1,56	0,21	20,81
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	115	1,56	8,60	19,57	—	116	1,58	6,92	20,75	—	117	1,61	4,41	20,84
	В—100 *К*—167					*В*—100 *К*—156					*В*—100 *К*—133				

Батат очистить от кожуры, нарезать на небольшие куски, сварить в кипящей воде до готовности; отцедить, заправить маслом.

№ 1229

Помидоры, запеченные с сыром

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 15; без сыра—на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Помидоры	120	100	0,62	0,16	3,27	125	105	0,65	0,17	3,43	125	105	0,65	0,17	3,43
Сыр	10	10	3,45	1,18	0,42	10	10	3,45	1,18	0,42	8	8	2,76	0,95	0,34
Масло сливочное	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого...	—	118	4,15	8,06	3,74	—	120	4,15	5,55	3,88	—	116	3,44	3,64	3,79
	В—100 *К*—107					*В*—100 *К*—85					*В*—100 *К*—63				

Помидоры разрезать поперек пополам, посыпать тертым сыром, побрызгать растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

№ 1230

Зеленый горошек (лопаточки) в масле

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без сахара—на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Горошек (лопаточки)	110	100	4,94	0,44	11,81	110	100	4,94	0,44	11,81	115	103	5,09	0,44	12,17
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	115	5,04	8,84	16,61	—	113	5,02	7,16	16,60	—	113	5,14	4,64	16,94
		В—100	*К*—171				*В*—100	*К*—155				*В*—100	*К*—134		

Горошек (лопаточки) очистить от волокнистых частей, сварить в кипящей воде, отцедить. В готовый горошек ввести масло и сахар.

№ 1231

Горошек (лопаточки) в молочном соусе

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Горошек (лопаточки)	80	72	3,55	0,30	8,50	80	72	3,55	0,30	8,50	90	80	3,94	0,34	9,44
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Итого...	—	120	4,89	9,77	16,93	—	118	4,87	8,09	16,92	—	123	5,23	5,61	17,84
		В—100	*К*—180				*В*—100	*К*—165				*В*—100	*К*—147		

Горошек отварить, как указано в № 1230, смешать с молочным соусом № 770 или № 780 (по показаниям).

Мука
Масло сливочное 10 30 | 30 | 0,94
Молоко
Итого . . . — | 120 | 4,89 | 9,77 | 16,93 | — | 118 | 4,87 | 8,09 | 16,92 | — | 123 | 5,23 | 5,61 | 17,84
В—100 К—180 В—100 К—165 В—100 К—147

Горошек отварить, как указано в № 1230, смешать с молочным соусом № 770 или № 780 (по показаниям).

№ 1232

Горошек в масле

Показан на диэты № 3, 10, 11, 12, 15; без сахара—на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Горошек (зерно)	100	100	4,94	0,44	11,81	102	102	5,04	0,44	12,05	105	105	5,19	0,46	12,40
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,05
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	115	5,04	8,84	16,61	—	115	5,12	7,16	16,84	—	115	5,24	4,66	17,19
	В—100 К—171					В—100 К—157					В—100 К—135				

Горошек отварить в кипящей воде, отцедить, прибавить масло и сахар.

№ 1233

Горошек с морковью в молочном соусе

Показан на диэты № 3, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Горошек (зерно)	40	40	1,97	0,17	4,72	40	40	1,97	0,17	4,72	40	40	1,97	0,17	4,72
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	56	45	0,32	0,11	3,35
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	128	3,59	9,74	16,12	—	126	3,57	8,06	16,11	—	128	3,58	5,55	16,47
	В—110 К—171					В—110 К—156					В—110 К—134				

Отварить горошек, смешать с тушеной морковью, нарезанной небольшими кубиками, сахаром и молочным соусом № 770.

№ 1234

Бобы зеленые в масле

Показаны на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15; протертые—на диэты № 1, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бобы зеленые . .	120	108	2,05	0,13	6,77	125	112	2,13	0,13	7,00	125	112	2,13	0,13	7,00
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	118	2,15	8,53	6,83	—	120	2,21	6,85	7,05	—	117	2,18	4,33	7,03
	В—100 *К*—116					*В*—100 *К*—101					*В*—100 *К*—77				

Зеленые бобы очистить, нашинковать в виде лапши, сварить в кипящей воде, отцедить и заправить маслом.

№ 1235

Бобы зеленые в молочном соусе

Показаны на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертые—на диэты № 1, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бобы зеленые . .	85	76	1,44	0,09	4,77	85	76	1,44	0,09	4,77	90	81	1,54	0,10	5,08
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	124	2,78	9,56	13,20	—	122	2,76	7,88	13,19	—	124	2,83	5,37	13,48
	В—100 *К*—154					*В*—100 *К*—139					*В*—100 *К*—117				

Бобы сварить, как указано в № 1234, смешать с сахаром и молочным соусом *№ 770 или № 780 (по по*казаниям).

№ 1236

Кукуруза с маслом

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Итого... — 124 2,78 B—100 K—154 B—100 K—139

Бобы сварить, как указано в № 1234, смешать с сахаром и молочным соусом № 770 или № 780 (по показаниям).

№ 1236 Кукуруза с маслом

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кукуруза (початки)	111	100	6,71	4,33	64,49	111	100	6,71	4,33	64,49	111	100	6,71	4,33	64,49
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	110	6,81	12,73	64,55	—	108	6,79	11,05	64,54	—	105	6,76	8,53	64,52
	В—100 *К*—411					*В*—100 *К*—395					*В*—100 *К*—371				

Кукурузу отварить до готовности; подавать с маслом.

Примечание. При наличии консервированной кукурузы необходимо слить жидкость, заправить маслом и прогреть до кипения.

№ 1237 Кукуруза с морковью в масле

Показана на диэты № 3, 5, 6 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кукуруза консервированная	95	60	4,02	2,60	38,70	95	60	4,02	2,60	38,70	80	50	3,35	2,16	32,24
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	110	4,40	11,10	41,73	—	108	4,38	9,42	41,72	—	95	3,68	6,46	35,24
	В—100 *К*—292					*В*—100 *К*—276					*В*—90 *К*—220				

Приготовить, как указано в № 1236; смешать с тушеной, нарезанной мелкими кубиками морковью

№ 1238

Овощи в молочном соусе

Показаны на диэты № 3, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	60	50	0,35	0,12	3,71
Горошек	20	20	0,98	0,08	2,36	20	20	0,98	0,08	2,36	10	10	0,49	0,04	1,18
Цветная капуста	40	40	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60	30	15	0,18	0,03	0,45
Кабачки . . .	20	14	0,04	—	0,34	20	14	0,04	—	0,34	30	20	0,06	—	0,49
Шпинат	10	8	0,19	0,03	0,24	10	8	0,19	0,03	0,24	10	8	0,19	0,03	0,24
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	180	3,38	10,07	15,44	—	158	3,36	8,39	15,43	—	156	2,87	5,84	14,97
	В—140 К—171					В—120 К—155					В—115 К—128				

Цветную капусту разобрать на маленькие кочешки и сварить; сварить горошек; морковь нарезать на небольшие куски, тушить под крышкой с небольшим количеством молока. В готовую морковь добавить очищенные и нарезанные на небольшие куски кабачки и крупно нарезанные листья шпината; продолжать тушить до готовности кабачков. Готовые овощи смешать, прибавить соус № 770 и сахар.

№ 1239

Тыква, тушенная в масле

Показана на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Тыква	180	126	1,36	0,09	3,84	180	126	1,36	0,09	3,84	190	133	1,44	0,10	4,05
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	136	1,46	8,49	3,90	—	134	1,44	6,81	3,89	—	138	1,49	4,30	4,08
	В—110 К—101					В—110 К—85					В—110 К—63				

небольшие куски, стушить с маслом под закрытой крышкой.

Цветную капусту разобрать на маленькие кочешки и сварить; сварить горошек; морковь нарезать на небольшие куски, тушить под крышкой с небольшим количеством молока. В готовую морковь добавить очищенные и нарезанные на небольшие куски кабачки и крупно нарезанные листья шпината; продолжать тушить до готовности кабачков. Готовые овощи смешать, прибавить соус № 770 и сахар.

Тыква, тушенная в масле

№ 1239

Показана на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тыква	180	126	1,36	0,09	3,84	180	126	1,36	0,09	3,84	190	133	1,44	0,10	4,05
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	136	1,46	8,49	3,90	—	134	1,44	6,81	3,89	—	138	1,49	4,30	4,08
	В—110 *К*—101					*В*—110 *К*—85					*В*—110 *К*—63				

Очищенную тыкву нарезать на небольшие куски, стушить с маслом под закрытой крышкой.

Пюре из тыквы

№ 1240

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тыква	120	84	0,90	0,06	2,56	120	84	0,90	0,06	2,56	120	84	0,90	0,06	2,56
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого	—	132	2,24	9,53	10,99	—	130	2,22	7,85	10,98	—	127	2,19	5,33	10,96
	В—115 *К*—143					*В*—115 *К*—127					*В*—110 *К*—103				

Тыкву очистить, стушить в собственном соку, протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку и смешать с молочным соусом № 769

№ 1241

Рагу из овощей

Показано на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель	40	28	0,38	0,06	5,20	40	28	0,38	0,06	5,20	50	35	0,48	0,06	6,50
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	31	25	0,18	0,06	1,86
Репа	16	12	0,09	0,02	0,66	16	12	0,09	0,02	0,66	16	12	0,09	0,02	0,66
Цветная капуста	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60	30	15	0,18	0,03	0,45
Горошек (зерно)	5	5	0,25	0,02	0,59	5	5	0,25	0,02	0,59	5	5	0,25	0,02	0,59
Кабачки	20	14	0,04	—	0,34	20	14	0,04	—	0,34	30	20	0,06	—	0,49
Помидоры	20	16	0,10	0,03	0,52	20	16	0,10	0,03	0,52	20	16	0,10	0,03	0,52
Лук	10	8	0,09	0,01	0,71	10	8	0,09	0,01	0,71	10	8	0,09	0,01	0,71
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Итого...	—	146	1,88	12,84	12,70	—	141	1,83	8,65	12,67	—	149	1,88	4,45	14,31
	В—125 *К*—179					*В*—120 *К*—140					*В*—125 *К*—108				

Картофель, морковь, репу, лук, кабачки нарезать на небольшие куски и раздельно поджарить на масле до готовности; капусту и горошек отварить, помидоры нарезать небольшими дольками; из муки, масла и томата приготовить соус № 741. Все овощи смешать, ввести соус и прокипятить.

Примечание. В рагу можно добавлять также зеленый перец, баклажаны и другие овощи.

№ 1242

Капуста цветная с маслом

Показана на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
етная капуста	200 10	100 10	1,20 0,10	0,20 8,40	3,00 0,06	200 8	100 8	1,20 0,08	0,20 6,72	3,00 0,05	150 5	75 5	0,90 0,05	0,15 4,20	2,25 0,03
						—	108	1,28	6,92	3,05	—	80	0,95	4,35	2,28

Картофель, морковь, ре

до готовности; капусту и горошек отвари

мата приготовить соус № 741. Все овощи смешать, ввести соус и прокипятить.

Примечание. В рагу можно добавлять также зеленый перец, баклажаны и другие овощи.

Капуста цветная с маслом

№ 1242

Показана на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Цветная капуста	200	100	1,20	0,20	3,00	200	100	1,20	0,20	3,00	150	75	0,90	0,15	2,25
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	110	1,30	8,60	3,06	—	108	1,28	6,92	3,05	—	80	0,95	4,35	2,28
	В—100 *К*—98					*В*—100 *К*—82					*В*—75 *К*—54				

Капусту очистить от листьев, замочить в соленой воде на 15—20 минут, промыть и сварить в кипящей воде до готовности.

При отпуске полить растопленным маслом.

Пюре из шпината

№ 1243

Показано на диэты № 2, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Шпинат	160	120	2,90	0,50	3,56	160	120	2,90	0,50	3,56	160	120	2,90	0,50	3,56
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	190	5,06	10,67	14,41	—	188	5,04	8,99	14,40	—	185	5,01	6,47	14,38
	В—140 *К*—179					*В*—140 *К*—163					*В*—135 *К*—140				

Шпинат тушить с маслом под крышкой до готовности; протереть сквозь сито, смешать с молочным соусом № 769 и сахаром.

№ 1244

Фасоль в томате

Показана на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Фасоль	40	40	6,64	0,68	20,00	40	40	6,64	0,68	20,00	35	35	5,81	0,59	17,50
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Итого...	—	71	7,01	9,09	21,83	—	69	6,99	7,41	21,82	—	61	6,13	4,80	19,30
	В—95 К—203					В—95 К—187					В—85 К—148				

Фасоль сварить до готовности; лук изрубить, поджарить в масле, добавить томат и продолжать поджаривать в течение 5 минут; после этого смешать фасоль с луком и небольшим количеством отвара от фасоли.

№ 1245

Фасоль с маслом и сахаром

Показана на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Фасоль	40	40	6,64	0,68	20,00	40	40	6,64	0,68	20,00	40	40	6,64	0,68	20,00
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	55	6,74	9,08	24,80	—	53	6,72	7,40	24,79	—	50	6,69	4,88	24,77
	В—80 К—214					В—80 К—198					В—75 К—174				

Фасоль отварить, прибавить масло, сахар.

№ 1246

Горох в масле

Показан на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Горох сушеный . .	40	40	7,73	1,28	20,14	40	40	7,73	1,28	20,14	35	35	6,77	1,13	17,62
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	50	7,83	9,68	20,20	—	48	7,81	8,00	20,19	—	40	6,82	5,33	17,65
	В—80 *К*—205					*В*—80 *К*—189					*В*—70 *К*—150				

Горох отварить и заправить маслом.

№ 1247

Пюре из гороха

Показано на диэты № 2, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Горох сушеный . .	40	40	7,73	1,28	20,14	40	40	7,73	1,28	20,14	35	35	6,77	1,13	17,62
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	50	7,83	9,68	20,20	—	48	7,81	8,00	20,19	—	40	6,82	5,33	17,65
	В—90 *К*—205					*В*—90 *К*—189					*В*—75 *К*—150				

Горох отварить, протереть горячим сквозь сито или пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю, хорошо выбить с маслом и небольшим количеством горохового отвара.

№ 1248

Рис отварной с маслом

Показан на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69	35	35	2,27	0,41	25,11
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	50	2,70	8,86	28,75	—	48	2,68	7,18	28,74	—	40	2,32	4,61	25,14
	В—110 *К*—211					*В*—105 *К*—195					*В*—90 *К*—155				

Рис отварить в большом количестве воды. Готовый рис откинуть на сито и заправить маслом.

№ 1249

Рис отварной с томатом

Показан на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69	35	35	2,27	0,41	25,11
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	55	2,80	8,86	29,10	—	53	2,78	7,18	29,09	—	45	2,42	4,61	25,49
	В—115 *К*—213					*В*—110 *К*—197					*В*—95 *К*—157				

Рис отварить, как указано в № 1248, томат обжарить в масле и смешать с отварным рисом.

№ 1250

Рис с овощами

Показан на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
. . . .	30	30	1,95	0,35	21,52	30	30	1,95	0,35	21,52	25	25	1,62	0,29	17,95
	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72						

Итого...	—	55	2,80	8,86	29,10	—	53	2,78	7,18	29,09	—	45	2,42	4,61	25,49
	В—115 К—213					В—110 К—197					В—95 К—157				

Рис отварить, как указано в № 1248, томат обжарить в масле и смешать с отварным рисом.

№ 1250

Рис с овощами

Показан на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	30	30	1,95	0,35	21,52	30	30	1,95	0,35	21,52	25	25	1,62	0,29	17,95
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь	15	12	0,08	0,03	0,89	15	12	0,08	0,03	0,89	15	12	0,08	0,03	0,89
Цветная капуста	30	15	0,18	0,03	0,45	30	15	0,18	0,03	0,45	30	15	0,18	0,03	0,45
Зеленые бобы	14	12	0,23	0,01	0,75	16	14	0,27	0,02	0,88	16	14	0,27	0,02	0,88
Кабачки	15	10	0,03	—	0,24	15	10	0,03	—	0,24	15	10	0,03	—	0,24
Итого...	—	89	2,57	8,82	23,91	—	89	2,59	7,15	24,03	—	81	2,23	4,57	20,44
	В—115 *К*—191					*В*—115 *К*—176					*В*—105 *К*—135				

Рис отварить, как указано в № 1248. Морковь нарезать небольшими кубиками и тушить с небольшим количеством масла; в готовую морковь добавить кабачки, нарезать так же, как и морковь; продолжать тушить до готовности кабачков. Цветную капусту разобрать на небольшие кочешки; бобы нарезать маленькими кусочками. Капусту и бобы раздельно отварить. Готовые овощи смешать с рисом и маслом.

№ 1251

Макароны с маслом

Показаны на диэты № 5, 6 7, 10, 11, 12, 14, 15; рубленые—на диэты № 1, 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Макароны	40	40	3,70	0,21	29,31	40	40	3,70	0,21	29,31	35	35	3,24	0,18	25,65
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	50	3,80	8,61	29,37	—	48	3,78	6,93	29,36	—	40	3,29	4,38	25,68
	В—100 *К*—216					*В*—100 *К*—200					*В*—80 *К*—160				

Макароны отварить в большом количестве воды; готовые макароны откинуть на дуршлаг, прибавить масло.

№ 1252

Макароны с томатом

Показаны на диэты № 6, 10, 11, 12, 15; рубленые—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Макароны	40	40	3,70	0,21	29,31	40	40	3,70	0,21	29,31	35	35	3,24	0,18	25,65
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	1,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Итого...	—	55	3,90	8,61	29,72	—	53	3,88	6,93	29,71	—	45	3,39	4,38	26,03
	В—105 *К*—218					*В*—105 *К*—202					*В*—90 *К*—161				

Готовить, как указано в № 1249.

№ 1253

Макароны с овощами

Показаны на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; рубленые—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
кароны	30	30	2,77	0,16	21,98	30	30	2,77	0,16	21,98	25	25	2,31	0,13	18,32
сло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
ковь	20	16	0,11	0,04	1,19	20	16	0,11	0,04	1,19	20	16	0,11	0,04	1,19
чки	23	15	0,05	—	0,37	23	15	0,05	—	0,37	23	15	0,05	—	0,37
зеленые	15	12	0,23	0,01	0,75	15	12	0,23	0,01	0,75	15	12	0,23	0,01	0,75
	20	15	0,11	0,02	0,83	20	15	0,11	0,02	0,83	20	15	0,11	0,02	0,83

Масло															
Томат															
Итого...	—	55	3,90	8,61	29,72	—	53	3,88	6,93	29,71	—	45	3,39	4,38	26,03
	В—105 К—218					В—105 К—202					В—90 К—161				

Готовить, как указано в № 1249.

№ 1253 Макароны с овощами

Показаны на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; рубленые—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Макароны	30	30	2,77	0,16	21,98	30	30	2,77	0,16	21,98	25	25	2,31	0,13	18,32
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь	20	16	0,11	0,04	1,19	20	16	0,11	0,04	1,19	20	16	0,11	0,04	1,19
Кабачки	23	15	0,05	—	0,37	23	15	0,05	—	0,37	23	15	0,05	—	0,37
Бобы зеленые	15	12	0,23	0,01	0,75	15	12	0,23	0,01	0,75	15	12	0,23	0,01	0,75
Кольраби	20	15	0,11	0,02	0,83	20	15	0,11	0,02	0,83	20	15	0,11	0,02	0,83
Итого...	—	98	3,37	8,63	25,18	—	96	3,35	6,95	25,17	—	88	2,86	4,40	21,49
	В—115 *К*—197					*В*—115 *К*—182					*В*—105 *К*—141				

Готовить, как указано в № 1250; овощи нашинковать в виде лапши.

№ 1254 Каша гречневая рассыпчатая

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая—на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа гречневая	40	40	3,20	0,63	25,78	40	40	3,20	0,63	25,78	35	35	2,80	0,55	22,55
Вода	60	60	—	—	—	60	60	—	—	—	54	54	—	—	—
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	110	3,30	9,03	25,84	—	108	3,28	7,35	25,83	—	94	2,85	4,75	22,58
	В—85 *К*—203					*В*—85 *К*—188					*В*—75 *К*—148				

Крупу поджарить до золотистого цвета и горячей засыпать в кипящую воду: кипятить в течение 5—10 минут; поставить в водяную баню и варить до готовности. Готовую кашу выложить на противень, перемешать и ввести масло. До отпуска хранить на мармите.

№ 1255

Каша пшенная рассыпчатая

Показана на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Пшено	50	50	3,68	0,93	31,18	50	50	3,68	0,93	31,18	40	40	2,95	0,74	24,95
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Вода	90	90	—	—	—	90	90	—	—	—	80	80	—	—	—
Итого...	—	155	3,83	13,52	31,27	—	150	3,78	9,33	31,24	—	125	3,00	4,94	24,98
	В—140 *К*—270					*В*—135 *К*—230					*В*—105 *К*—161				

В кипящую воду засыпать пшено, варить в течение 10 минут, затем поставить в водяную баню и варить до готовности. Можно также отварить пшено в кипящей воде до готовности; откинуть на сито и ввести масло.

№ 1256

Каша перловая

Показана на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая—на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа перловая	50	50	3,32	0,40	33,67	50	50	3,32	0,40	33,67	40	40	2,66	0,32	26,94
Вода	135	135	—	—	—	135	135	—	—	—	108	108	—	—	—
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	200	3,47	12,99	33,76	—	195	3,42	8,80	33,73	—	153	2,71	4,52	26,97
	В—175 *К*—273					*В*—170 *К*—234					*В*—130 *К*—164				

Промыть и замочить крупу на 2—3 часа; варить в той же воде после закипания в течение 20 минут на слабом огне; затем поставить в водяную баню и варить до готовности. Подавать с маслом.

№ 1257

Каша ячневая

Показана на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая—на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа ячневая	50	50	3,32	0,40	33,67	50	50	3,32	0,40	33,67	40	40	2,66	0,32	26,94
Вода	120	120	—	—	—	120	120	—	—	—	96	96	—	—	—
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
		185	3,47	12,99	33,76	—	180	3,42	8,80	33,73	—	141	2,71	4,52	26,97
						В—150 *К*—234					*В*—110 *К*—164				

Масло	15	15	0,15	12,5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	200	3,47	12,99	33,76	—	195	3,42	8,80	33,73	—	153	2,71	4,52	26,97
		В—175 К—273					В—170 К—234					В—130 К—164			

Промыть и замочить крупу на 2—3 часа; варить в той же воде после закипания в течение 20 минут на слабом огне; затем поставить в водяную баню и варить до готовности. Подавать с маслом.

№ 1257

Каша ячневая

Показана на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая—на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа ячневая . .	50	50	3,32	0,40	33,67	50	50	3,32	0,40	33,67	40	40	2,66	0,32	26,94
Вода	120	120	—	—	—	120	120	—	—	—	96	96	—	—	—
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	185	3,47	12,99	33,76	—	180	3,42	8,80	33,73	—	141	2,71	4,52	26,97
		В—150 *К*—273					*В*—150 *К*—234					*В*—110 *К*—164			

Готовить, как указано в № 1256.

№ 1258

Каша овсяная

Показана на диэты № 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая—на диэты № 1б, 1, 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа овсяная . .	50	50	4,55	2,45	30,55	50	50	4,55	2,45	30,55	40	40	3,64	1,96	24,44
Вода	110	110	—	—	—	110	110	—	—	—	88	88	—	—	—
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	175	4,70	15,04	30,64	—	170	4,65	10,85	30,61	—	133	3,69	6,16	24,47
		В—150 *К*—285					*В*—150 *К*—245					*В*—110 *К*—173			

Готовить, как указано в № 1255.

№ 1259

Каша манная рассыпчатая с укропом

Показана на диэты № 2, 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15; без укропа—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Крупа манная	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82	40	40	3,20	0,32	29,46
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Вода	135	135	—	—	—	135	135	—	—	—	108	108	—	—	—
Укроп	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого...	—	204	4,20	12,99	37,15	—	199	4,15	8,80	37,12	—	157	3,30	4,52	29,73
	В—175 К—290					В—175 К—251					В—130 К—177				

Крупу поджарить до слегка желтоватого цвета; горячую крупу засыпать в кипящую с маслом воду, варить в течение 5 минут, затем продолжать варить 30 минут в водяной бане; выложить кашу на противень, смешать с рубленым укропом. До отпуска держать на мармите.

№ 1260

Макароны рубленые с горошком

Показаны на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Макароны	40	40	3,70	0,21	29,31	40	40	3,70	0,21	29,31	35	35	3,23	0,19	25,64
Горошек	30	30	1,48	0,13	3,54	25	25	1,24	0,11	2,95	15	15	0,74	0,06	1,77
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	80	5,28	8,74	32,91	—	73	5,02	7,04	32,31	—	55	4,02	4,45	27,44
	В—140 К—238					В—130 К—219					В—100 К—170				

Макароны отварить, нашинковать, смешать с отварным горошком и ввести масло.

№ 1261

Капуста квашеная тушеная, с луком и томатом

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Масло сливочное	10	10	0,10					0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	80	5,28	8,74	32,91	—	73	5,02	7,04	32,31	—	55	4,02	4,45	27,44
	B—140 K—238					B—130 K—219					B—100 K—170				

Макароны отварить, нашинковать, смешать с отварным горошком и ввести масло.

№ 1261

Капуста квашеная тушеная, с луком и томатом

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста квашеная	295	205	1,66	0,63	5,82	300	210	1,70	0,65	5,96	305	215	1,74	0,67	6,11
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	256	2,24	17,43	12,80	—	256	2,23	13,25	12,91	—	256	2,22	9,08	13,03
	В—210 *К*—224					*В*—210 *К*—185					*В*—210 *К*—147				

Капусту промыть, положить в кастрюлю, добавить немного воды или бульона, тушить под крышкой до готовности; лук обжарить в масле; в обжаренный лук добавить томат, продолжать жарение в течение 5 минут, затем смешать лук с капустой и добавить сахар.

№ 1262

Капуста паровая с морковью и горошком

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без сахара—на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста белокочанная	75	60	0,66	0,09	2,48	75	60	0,66	0,09	2,48	75	60	0,66	0,09	2,48
Горошек	15	15	0,74	0,06	1,77	15	15	0,74	0,06	1,77	10	10	0,49	0,04	1,18
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	40	30	0,21	0,07	2,23
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	163	3,50	10,36	15,16	—	161	3,48	8,68	15,15	—	163	3,27	6,16	15,28
	В—110 *К*—173					*В*—110 *К*—157					*В*—110 *К*—133				

Капусту и морковь нарезать небольшими кубиками и тушить в небольшом количестве молока до готовности. Готовую капусту и морковь смешать с вареным горошком, сахаром и соусом *№ 770 или № 780 (по показаниям).*

ГАРНИРЫ-САЛАТЫ

№ 1263

Салат из помидоров с растительным маслом

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Капусту и морковь нарезать небольшими кубиками и тушить в небольшом количестве молока до готовности. Готовую капусту и морковь смешать с вареным горошком, сахаром и соусом № 770 или № 780 (по показаниям).

Габель № 254

ГАРНИРЫ-САЛАТЫ

№ 1263

Салат из помидоров с растительным маслом

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Помидоры	95	80	0,50	0,13	2,62	100	85	0,53	0,14	2,78	100	85	0,53	0,14	2,78
Лук зеленый . .	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Итого . . .	—	102	0,63	9,45	3,68	—	105	0,66	7,60	3,84	—	102	0,66	4,80	3,84
	В—100 *К*—106					*В*—100 *К*—89					*В*—100 *К*—63				

Помидоры нарезать кружками, положить на тарелку, полить растительным маслом, посыпать рубленым луком.

Примечание. На диэты № 5, 7б, 7 без лука.

№ 1264

Салат зеленый с огурцами и сметаной

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Салат зеленый . .	35	25	0,26	0,05	0,49	42	30	0,31	0,06	0,58	49	35	0,36	0,07	0,68
Огурцы	50	40	0,28	0,04	0,72	50	40	0,28	0,04	0,72	50	40	0,28	0,04	0,72
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Лук зеленый . .	15	12	0,11	0,02	0,36	15	12	0,11	0,02	0,36	15	12	0,11	0,02	0,36
Итого . . .	—	107	1,32	6,06	7,13	—	107	1,24	4,88	7,06	—	107	1,15	3,70	6,99
	В—100 *К*—91					*В*—100 *К*—79					*В*—100 *К*—68				

Перебрать и тщательно промыть зеленый салат, крупно нарезать, смешать с очищенными и нарезанными огурцами, положить на тарелку, залить заправкой № 779 и посыпать зеленым луком, кроме порций, на диэты № 5, 7б, 7.

№ 1265

Салат зеленый с огурцами и растительным маслом

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Салат зеленый . .	55	40	0,41	0,08	0,78	60	42	0,43	0,08	0,84	64	45	0,47	0,09	0,88
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
к	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
урцы	50	40	0,28	0,04	0,72	50	40	0,28	0,04	0,72	50	40	0,28	0,04	0,72
Итого . . .	—	107	0,82	9,44	7,30	—	107	0,84	7,58	7,36	—	107	0,88	4,79	7,40
	В—100 *К*—121					*В*—100 *К*—104					*В*—100 *К*—79				

заправкой № 777.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Огурцы	50	40	0,28	0,04	0,72	50	40	0,28	0,04	0,72	50	40	0,28	0,04	0,72
Итого...	—	107	0,82	9,44	7,30	—	107	0,84	7,58	7,36	—	107	0,88	4,79	7,40
	В—100 *К*—121					*В*—100 *К*—104					*В*—100 *К*—79				

Приготовить, как указано в № 1264, и залить заправкой № 777.

Примечание. На диэты № 5, 7б, 7 без лука и с рафинированным маслом.

№ 1266

Салат зеленый с фруктами и ометаной

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Салат зеленый	55	40	0,41	0,08	0,78	70	50	0,51	0,09	0,97	85	60	0,62	0,11	1,17
Клубника	30	25	0,09	0,09	1,28	30	25	0,09	0,09	1,28	30	25	0,09	0,09	1,28
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Итого...	—	111	3,12	7,96	7,71	—	112	2,60	6,32	7,72	—	111	1,84	4,46	7,71
	В—100 *К*—118					*В*—100 *К*—101					*В*—100 *К*—81				

Приготовить, как указано в № 1264, но вместо огурцов добавить клубнику и крутые нашинкованные яйца и залить сметаной, смешанной с сахаром.

№ 1267

Салат из капусты со сметаной

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	100	80	0,88	0,12	3,31	105	85	0,93	0,12	3,51	110	90	0,99	0,13	3,73
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого	—	105	1,42	4,88	8,71	—	105	1,33	3,69	8,74	—	105	1,26	2,51	8,80
	В—100 К—87					В—100 К—76					В—100 К—65				

Свежую капусту нашинковать, прибавить сметану и сахар, слегка перемешать.

№ 1268

Салат из капусты с яблоками и сметаной

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста	75	60	0,66	0,09	2,48	80	65	0,71	0,10	2,69	87	70	0,77	0,10	2,90
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яблоки	35	25	0,07	—	2,73	35	25	0,07	—	2,73	35	25	0,07	—	2,73
Итого	—	110	1,27	4,85	10,61	—	110	1,18	3,67	10,65	—	110	1,11	2,48	10,70
	В—100 К—94					В—100 К—83					В—100 К—71				

Приготовить, как указано в № 1267, добавить нашинкованные яблоки.

№ 1269

Салат из капусты и свеклы

Показан на диэты № 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
	80	65	0,71	0,10	2,69	80	65	0,71	0,10	2,69	87	70	0,77	0,10	2,90

№ 1269

Салат из капусты и свеклы

Показан на диэты № 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	80	65	0,71	0,10	2,69	80	65	0,71	0,10	2,69	87	70	0,77	0,10	2,90
Свекла	42	32	0,48	0,02	3,04	42	32	0,48	0,02	3,04	42	32	0,48	0,02	3,04
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Уксус	По вкусу														
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Итого...	—	112	1,19	9,43	10,47	—	110	1,19	7,57	10,47	—	112	1,25	4,77	10,68
	В—100 *К*—136					*В*—100 *К*—120					*В*—100 *К*—92				

Капусту нашинковать, слегка стереть с солью и смешать с печеной шинкованной свеклой, уксусом по вкусу, сахаром и растительным маслом.

№ 1270

Салат из капусты и моркови

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	50	40	0,44	0,06	1,66	56	45	0,49	0,07	1,87	62	50	0,55	0,07	2,07
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	105	1,26	4,92	10,03	—	105	1,17	3,74	10,07	—	105	1,10	2,55	10,11
	В—100 *К*—92					*В*—100 *К*—81					*В*—100 *К*—70				

Приготовить, как указано в № 1268, но вместо яблок добавить сырую тертую морковь.

№ 1271

Салат из помидоров и лука

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Помидоры	100	80	0,50	0,13	2,62	100	80	0,50	0,13	2,62	106	85	0,53	0,14	2,78
Лук репчатый . .	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	110	0,72	9,45	4,28	—	108	0,72	7,59	4,28	—	110	0,75	4,80	4,44
	В—100 К—108					В—100 К—91					В—100 К—66				

Помидоры, лук репчатый нарезать тонкими кружочками; помидоры сложить на тарелку поочередно вперемешку с луком; сверху полить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 1272

Салат из красной капусты

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15; без соли—на диэту № 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста красная	120	95	1,04	0,14	3,94	125	100	1,10	0,15	4,14	125	100	1,10	0,15	4,14
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Уксус						По вкусу									
Итого . . .	—	110	1,04	9,45	8,68	—	113	1,10	7,60	8,88	—	110	1,10	4,80	8,88
	В—100 К—128					В—100 К—112					В—100 К—86				

Капусту мелко нашинковать, слегка стереть с солью; затем прибавить уксус, сахар и растительное масло.

Капусту мелко нашинковать, слегка стереть с солью; затем прибавить уксус, сахар и растительное

№ 1273

Салат из красной капусты и яблок

Показан на диэты № 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста красная	90	70	0,77	0,10	2,90	90	70	0,77	0,10	2,90	95	75	0,81	0,11	3,07
Яблоки	42	32	0,09	—	3,50	42	32	0,09	—	3,50	42	32	0,09	—	3,50
Уксус по вкусу	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Итого	—	117	0,86	9,41	11,14	—	115	0,86	7,55	11,14	—	117	0,90	4,76	11,31
	В—110 К—137					В—110 К—119					В—110 К—94				

Приготовить, как указано в № 1268; в готовый салат добавить мелко шинкованные яблоки.

№ 1274

Салат из сырых овощей

Показан на диэты № 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	15	12	0,08	0,03	0,89	15	12	0,08	0,03	0,89	21	17	0,12	0,04	1,26
Кабачки	18	12	0,04	—	0,29	25	17	0,05	—	0,42	25	17	0,05	—	0,42
Щавель	15	12	0,19	0,05	0,34	15	12	0,19	0,05	0,34	15	12	0,19	0,05	0,34
Шпинат	15	12	0,29	0,05	0,35	15	12	0,29	0,05	0,35	15	12	0,29	0,05	0,35

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лук зеленый . .	15	12	0,11	0,02	0,30	15	12	0,11	0,02	0,30	15	12	0,11	0,02	0,30
Капуста белая . .	40	20	0,22	0,03	0,83	40	20	0,22	0,03	0,83	40	20	0,22	0,03	0,83
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	110	1,60	6,13	8,56	—	110	1,48	4,94	8,53	—	110	1,38	3,76	8,73
	В—100 К—99					В—100 К—87					В—100 К—76				

Овощи мелко нашинковать, смешать с сахаром и сметаной.

№ 1275

Салат из тертой моркови, горошка и яблок

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	56	45	0,31	0,11	3,35	62	50	0,35	0,12	3,71
Горошек	15	15	0,74	0,06	1,77	15	15	0,74	0,06	1,77	15	15	0,74	0,06	1,77
Яблоки	42	32	0,09	—	3,50	45	32	0,09	—	3,50	45	32	0,09	—	3,50
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	112	1,65	4,92	13,64	—	112	1,54	3,74	13,85	—	112	1,45	2,56	14,05
	В—100 К—108					В—100 К—98					В—100 К—87				

Морковь натереть на терке, смешать с сырым зеленым горошком, яблоками, нарезанными в виде кубиков, сметаной и сахаром.

Сметана . . . . . Сахар	5	5	—					—	4,74	5	5	—	—	4,71
Итого . . .	—	112	1,65	4,92	13,64	—	112	1,54	3,74	13,85	—	112	1,45	2,56	14,05
	В—100 К—108					В—100 К—98					В—100 К—87				

Морковь натереть на терке, смешать с сырым зеленым горошком, яблоками, нарезанными в виде кубиков, сметаной и сахаром.

№ 1276

Салат из свеклы и ревеня

Показан на диэты № 3, 10, 11, 12, 15; без сахара—на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	90	68	1,03	0,06	6,46	95	73	1,10	0,06	6,84	100	78	1,17	0,06	7,40
Ревень	34	25	0,15	0,17	0,90	34	25	0,15	0,17	0,90	34	25	0,15	0,17	0,90
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	123	1,85	6,18	12,92	—	123	1,79	4,99	13,14	—	123	1,72	3,80	13,53
	В—115 К—118					В—115 К—108					В—115 К—98				

Свеклу отварить или запечь; готовую свеклу очистить, нарезать тонкими ромбиками и смешать с очищенными, нарезанными на небольшие куски черенками ревеня, сметаной и сахаром.

№ 1277

Салат из сельдерея и ревеня

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; без сахара—на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сельдерей . . .	130	85	0,62	0,12	4,70	130	85	0,62	0,12	4,70	130	85	0,62	0,12	4,70
Ревень	30	23	0,15	0,17	0,90	35	27	0,16	0,18	0,91	40	30	0,18	0,21	1,08
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	138	1,44	6,24	11,16	—	137	1,32	5,06	11,01	—	135	1,20	3,90	11,01
	В—130 К—110					В—130 К—98					В —130 К—87				

Приготовить, как указано в № 1276.

№ 1278

Салат из тыквы и яблок

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 11, 12, 15; без сахара—на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тыква	60	40	0,43	0,03	1,22	65	45	0,49	0,03	1,37	70	48	0,52	0,03	1,46
Яблоки	42	32	0,08	—	3,50	42	32	0,08	—	3,50	42	32	0,08	—	3,50
Корица	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	15	15	0,40	3,57	0,49
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,13
Итого . . .	—	108	1,23	4,84	16,39	—	108	1,15	3,65	16,37	—	106	1,09	3,62	13,32
	В—100 *К*—117					*В*—100 *К*—106					*В*—100 *К*—92				

Тыкву и яблоки очистить, мелко нашинковать в виде лапши, смешать с изюмом, сахаром, корицей и сметаной.

№ 1279

Салат из тыквы, яблок и дыни с лимоном

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; без сахара—на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тыква	47	33	0,35	0,02	1,00	70	50	0,54	0,03	1,52	70	50	0,54	0,03	1,52
Дыня	50	35	0,21	0,04	2,00	42	30	0,18	0,03	1,71	35	25	0,15	0,03	1,43
Яблоки	42	32	0,08	—	3,50	33	25	0,07	—	2,73	20	15	0,04	—	1,64

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Тыква	47	33	0,35	0,02	1,00	70	50	0,54	0,03	1,52	70	50	0,54	0,03	1,52
Дыня	50	35	0,21	0,04	2,00	42	30	0,18	0,03	1,71	35	25	0,15	0,03	1,43
Яблоки	42	32	0,08	—	3,50	33	25	0,07	—	2,73	20	15	0,04	—	1,64

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лимон	20	20	0,10	—	0,17	15	15	0,08	—	0,13	10	10	0,05	—	0,08
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого...	—	125	0,74	0,06	11,41	—	125	0,87	0,06	10,83	—	105	0,78	0,06	9,41
	В—115 К—50					В—115 К—49					В—95 К—42				

Тыкву, яблоки и дыню очистить, нашинковать в виде лапши, посыпать сахаром и обложить ломтиками лимона.

№ 1280

Салат из картофеля, сельдерея и яблок

Показан на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель	40	28	0,38	0,06	5,20	45	33	0,46	0,07	6,13	45	33	0,46	0,07	6,13
Сельдерей	40	28	0,20	0,04	1,54	40	28	0,20	0,04	1,54	48	33	0,24	0,04	1,83
Яблоки	35	25	0,07	—	2,73	35	25	0,07	—	2,73	35	25	0,07	—	2,73
Салат зеленый	15	12	0,12	0,02	0,23	15	12	0,12	0,02	0,23	15	12	0,12	0,02	0,23
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Укроп	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Уксус	По вкусу														
Итого...	—	122	1,49	6,07	10,76	—	122	1,44	4,89	11,53	—	122	1,34	3,70	11,65
	В—100 К—105					В—100 К—97					В—100 К—86				

Отваренный картофель, сельдерей и сырые яблоки нарезать ромбиками, салат мелко нарубить; все смешать, прибавить сметану и уксус по вкусу; положить на тарелку, сверху посыпать рубленой зеленью укропа.

№ 1281

Салат из помидоров и яблок

Показан на диэты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	63	52	0,32	0,08	1,69	66	55	0,34	0,09	1,80
Яблоки	42	32	0,08	—	3,50	42	32	0,08	—	3,50	42	32	0,08	—	3,50
Салат	28	20	0,20	0,04	0,38	28	20	0,20	0,04	0,38	28	20	0,20	0,04	0,38
Укроп или петрушка	8	6	0,06	—	0,36	8	6	0,06	—	0,36	8	6	0,06	—	0,36
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Уксус	По вкусу														
Итого	—	118	0,65	9,43	5,87	—	118	0,66	7,57	5,93	—	118	0,68	4,78	6,04
	В—110 К—114					В—110 К—97					В—110 К—72				

Помидоры и яблоки нарезать небольшими дольками, смешать с нарубленным салатом, залить заправкой № 777, посыпать рубленой зеленью.

№ 1282

Салат из редьки и лука

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Редька	115	80	0,92	0,07	5,53	115	80	0,92	0,07	5,53	120	85	0,97	0,08	5,87
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Итого	—	106	1,09	9,39	6,95	—	104	1,09	7,53	6,95	—	106	1,14	4,74	7,29
	В—100 К—120					В—100 К—103					В—100 К—79				

Редьку и лук нашинковать, смешать с растительным маслом.

1283

Салат из редиса со сметаной

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
	150	75	0,55	0,10	2,33	160	80	0,59	0,10	2,49	170	85	0,63	0,11	2,64
							20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Итого . . .	—	106	1,09	9,39	6,95	—	104	1,09	7,53	6,95	—	106	1,14	4,74	7,29
		В—100 К—120					В—100 К—103					В—100 К—79			

Редьку и лук нашинковать, смешать с растительным маслом.

№ 1283

Салат из редиса со сметаной

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Редис белый . . .	150	75	0,55	0,10	2,33	160	80	0,59	0,10	2,49	170	85	0,63	0,11	2,64
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Лук зеленый . . .	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Итого . . .	—	110	1,31	6,07	3,45	—	110	1,22	4,88	3,45	—	110	1,12	3,70	3,43
		В—100 *К*—75					*В*—110 *К*—65					*В*—110 *К*—53			

Редис и лук нашинковать, залить сметаной.

№ 1284

Салат из квашеной капусты с луком

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста квашеная	120	90	0,73	0,28	2,56	137	96	0,78	0,30	2,73	143	100	0,81	0,31	2,84
Лук	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Итого . . .	—	116	0,90	9,60	3,98	—	120	0,95	7,76	4,15	—	121	0,98	4,97	4,26
		В—110 *К*—109					*В*—115 *К*—93					*В*—110 *К*—68			

В квашеную капусту с шинкованным луком добавить масло, можно посыпать сахаром (кроме порций на диэту № 9).

№ 1285

Салат из редиса, помидоров, огурцов и лука

Показан на диэты № 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Редис красный . .	30	20	0,15	0,03	0,62	40	28	0,20	0,04	0,86	40	28	0,20	0,04	0,86
Помидоры	40	30	0,19	0,05	0,98	40	30	0,19	0,05	0,98	45	34	0,20	0,06	1,12
Огурцы	25	20	0,14	0,02	0,36	25	20	0,14	0,02	0,36	25	20	0,14	0,02	0,36
Лук зеленый . .	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого . . .	—	105	1,16	4,89	3,07	—	108	1,07	3,71	3,14	—	107	0,95	2,53	3,12
		В—100 *К*—63					*В*—100 *К*—52					*В*—100 *К*—40			

Редис, лук и огурцы нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, смешать, положить на тарелку, залить сметаной.

№ 1286

Салат из моркови, орехов, меда и манной крупы

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	31	25	0,18	0,06	1,86	45	35	0,25	0,08	2,60	56	45	0,32	0,11	3,35
Мед	30	30	0,30	—	22,77	25	25	0,25	—	18,97	20	20	0,20	—	15,18
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Орехи ядро . .	30	30	3,52	14,91	3,51	25	25	2,93	12,42	2,92	20	20	2,34	9,94	2,34
Вода	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—
Итого . . .	—	115	5,20	15,09	39,19	—	115	4,63	12,62	35,54	—	115	4,06	10,17	31,92
		В—110 *К*—330					*В*—110 *К*—282					*В*—110 *К*—242			

Крупу размочить в кипяченой холодной воде, орехи и морковь нашинковать; после этого морковь, мед, крупу и часть орехов смешать, положить на тарелку; сверху украсить орехами.

№ 1287

Салат из картофеля с луком и зеленью

Показан на диэты № 3, 6, 11, 12, 15; без лука—на диэты № 5, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
тофель	120	91	1,25	0,17	16,91	120	91	1,25	0,17	16,91	130	95	1,31	0,18	17,65
	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24

Итого . . .	—	115	5,20	15,09	39,19	—	115	4,63	12,62	35,54	—	115	4,06	10,17	31,92
	B—110 K—330					B—110 K—282					B—110 K—242				

Крупу размочить в кипяченой холодной воде, орехи и морковь нашинковать; после этого морковь, мед, крупу и часть орехов смешать, положить на тарелку; сверху украсить орехами.

№ 1287

Салат из картофеля с луком и зеленью

Показан на диэты № 3, 6, 11, 12, 15; без лука—на диэты № 5, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель	120	91	1,25	0,17	16,91	120	91	1,25	0,17	16,91	130	95	1,31	0,18	17,65
Лук	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Петрушка зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Итого . . .	—	115	1,41	9,49	18,04	—	113	1,41	7,63	18,04	—	114	1,47	4,84	18,78
	B—100 K—168					B—100 K—151					B—100 K—128				

Отварить картофель, нарезать тонкими ломтиками, смешать с шинкованным луком и растительным маслом. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 1288

Салат из квашеной капусты и свеклы

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; без сахара—на диэту № 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Квашеная капуста .	64	45	0,36	0,14	1,28	64	45	0,36	0,14	1,28	75	52	0,42	0,16	1,48
Свекла	65	50	0,75	0,04	4,75	67	52	0,77	0,04	4,93	67	52	0,77	0,04	4,93
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	110	1,11	9,49	10,77	—	110	1,13	7,63	10,95	—	114	1,19	4,85	11,15
	B—100 K—137					B—100 K—120					B—105 K—96				

Квашеную капусту перебрать, смешать с нашинкованной отварной или печеной свеклой, растительным маслом и сахаром.

№ 1289

Салат из квашеной капусты и клюквы

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста квашеная	93	65	0,53	0,20	1,84	93	65	0,53	0,20	1,84	100	70	0,57	0,22	1,99
Клюква	26	25	0,06	—	1,72	26	25	0,06	—	1,72	26	25	0,06	—	1,72
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	105	0,59	9,51	8,30	—	103	0,59	7,65	8,30	—	105	0,63	4,87	8,45
	В—100 К—125					В—100 К—108					В—100 К—83				

Приготовить, как указано в № 1288, но вместо свеклы класть клюкву.

№ 1290

Салат из картофеля и соленых огурцов

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель	93	70	0,97	0,13	13,01	93	70	0,97	0,13	13,01	100	75	1,04	0,14	13,93
Соленые огурцы .	40	35	0,07	0,03	0,28	40	35	0,07	0,03	0,28	40	35	0,07	0,03	0,28
Лук	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Итого . . .	—	125	1,15	9,48	14,18	—	123	1,15	7,62	14,18	—	125	1,22	4,83	15,10
	В—115 К—151					В—115 К—134					В—115 К—110				

Отваренный в кожуре и затем очищенный картофель и огурцы нарезать тонкими ломтиками, смешать с шинкованным луком и растительным маслом.

№ 1291

Салат из зеленой фасоли

Показан на диэты № 3, 7, 8, 9, 11, 12, 15

Масло растительное																
Итого . . .	—	125	1,15	9,48	14,18	—	123	1,15	7,62	14,18	—	125	1,22	4,83	15,10	
	В—115 К—151					В—115 К—134					В—115 К—110					

Отваренный в кожуре и затем очищенный картофель и огурцы нарезать тонкими ломтиками, смешать с шинкованным луком и растительным маслом.

№ 1291

Салат из зеленой фасоли

Показан на диэты № 3, 7, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Фасоль зеленая . .	80	72	1,37	0,08	4,51	85	76	1,44	0,09	4,82	90	81	1,54	0,10	5,08
Лук зеленый . .	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45
Сахар . . .	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана . . .	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого . . .	—	117	2,18	6,06	10,52	—	116	2,12	4,88	10,67	—	116	2,08	3,70	10,76
	В—100 К—108					В—100 К—98					В—100 К—87				

Зеленую фасоль нашинковать в виде лапши и отварить в большом количестве воды, отцедить, смешать с нашинкованным луком, сахаром и сметаной.

№ 1292

Салат из зеленого перца и зелени

Показан на диэты № 3, 6, 11, 12, 15; без сахара—на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Перец зеленый . .	50	40	0,96	0,17	1,18	50	40	0,96	0,17	1,18	50	40	0,96	0,17	1,18
Лук зеленый . .	20	15	0,14	0,03	0,45	20	15	0,14	0,03	0,45	20	15	0,14	0,03	0,45
Салат	35	25	0,26	0,05	0,49	42	30	0,31	0,06	0,58	50	35	0,36	0,07	0,68
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого . . .	—	105	1,90	5,01	7,52	—	105	1,81	3,83	7,44	—	105	1,73	2,65	7,38
	В—100 К—85					В—100 К—74					В—100 К—62				

Зеленый перец и лук нашинковать, салат мелко нарезать; все смешать и залить сметаной, смешанной с сахаром.

№ 1293

Салат из вареной моркови и яблок

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	57	45	0,31	0,11	3,34	62	50	0,35	0,12	3,71
Яблоки	53	40	0,11	—	4,37	53	40	0,11	—	4,37	53	40	0,11	—	4,37
Корица	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого . . .	—	106	0,93	4,86	12,74	—	106	0,82	3,68	12,94	—	106	0,73	2,50	13,15
	В—100 К—101					В—100 К—91					В—100 К—80				

Отварную морковь и сырые яблоки нарезать тонкими ломтиками, смешать с корицей и сахаром. Перед отпуском залить сметаной.

№ 1294

Салат из свеклы

Показан на диэты № 3, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Свекла	130	100	1,51	0,08	9,50	130	100	1,51	0,08	9,50	135	105	1,58	0,08	9,97
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Уксус	По вкусу														
Итого . . .	—	115	1,51	9,39	14,24	—	113	1,51	7,53	14,24	—	115	1,58	4,73	14,71
	В—110 К—152					В—110 К—135					В—110 К—111				

Вареную или печеную в кожуре свеклу очистить, нашинковать и залить заправкой № 777.

№ 1295

Салат из свеклы с изюмом и лиственной зеленью

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
екла	60	45	0,68	0,04	4,27	65	50	0,75	0,04	4,75	70	55	0,82	0,04	5,22
ат	28	20	0,21	0,04	0,39	35	25	0,26	0,05	0,49	42	30	0,31	0,06	0,58
	20	20	0,35	0,10	12,54	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27

Итого . . . В—110 К—152 В—110 К—135 В—110 К—111

Вареную или печеную в кожуре свеклу очистить, нашинковать и залить заправкой № 777.

№ 1295

Салат из свеклы с изюмом и лиственной зеленью

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Свекла	60	45	0,68	0,04	4,27	65	50	0,75	0,04	4,75	70	55	0,82	0,04	5,22
Салат	28	20	0,21	0,04	0,39	35	25	0,26	0,05	0,49	42	30	0,31	0,06	0,58
Изюм	20	20	0,35	0,10	12,54	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого	—	100	1,78	4,94	22,60	—	110	1,67	3,73	19,87	—	110	1,58	2,53	17,14
	В—100 К—146					В—100 К—123					В—100 К—100				

Вареную или печеную свеклу нашинковать, смешать с нарезанным салатом, изюмом, сахаром и сметаной.

№ 1296

Салат из помидоров, зеленого перца и лука

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Помидоры	95	80	0,50	0,13	2,62	95	80	0,50	0,13	2,62	95	80	0,50	0,13	2,62
Перец зеленый	20	15	0,36	0,06	0,44	20	15	0,36	0,06	0,44	26	20	0,48	0,08	0,59
Лук	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Масло растительн.	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Уксус	По вкусу														
Итого	—	115	0,95	9,52	3,36	—	113	0,95	7,66	3,36	—	115	1,07	4,88	3,51
	В—100 К—106					В—100 К—89					В—100 К—64				

Помидоры нарезать тонкими пластинками; зеленый лук и перец нашинковать, смешать; положить на тарелку помидоры, на них смешанные зеленый перец и лук и залить заправкой № 777.

№ 1297

Салат из картофеля, квашеной капусты, каперсов и лука

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель	55	40	0,56	0,08	7,43	55	40	0,56	0,08	7,43	70	55	0,73	0,10	9,85
Квашеная капуста	43	30	0,24	0,09	0,85	50	35	0,28	0,10	0,99	43	30	0,24	0,09	0,85
Каперсы консервированные	40	20	0,80	—	—	30	15	0,60	—	—	20	10	0,40	—	—
Лук зеленый	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Итого	—	110	1,69	9,50	8,58	—	108	1,53	7,65	8,72	—	110	1,46	4,86	11,00
	В—100 *К*—130					*В*—100 *К*—113					*В*—100 *К*—96				

Квашеную капусту перебрать, смешать с вареным картофелем, нарезанным ломтиками, каперсами, нашинкованным зеленым луком и растительным маслом.

№ 1298

Салат из маринованных патиссонов и лука

Показан на диэты № 3, 6, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Патиссоны	100	80	0,86	0,06	2,44	105	84	0,90	0,06	2,56	110	87	0,94	0,06	2,68
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Итого	—	100	0,97	9,38	3,33	—	102	1,01	7,52	3,45	—	102	1,05	4,72	3,57
	В—100 *К*—105					*В*—100 *К*—88					*В*—100 *К*—63				

Патиссоны нарезать ромбиками, смешать с шинкованным луком и растительным маслом.

№ 1299

Салат из редьки со сметаной

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
...дька	115	80	0,92	0,07	5,53	125	88	1,01	0,08	6,08	137	96	1,10	0,08	
					0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло растительное	10	10	—												
Итого	—	100	0,97	9,38	3,33	—	102	1,01	7,52	3,45	—	102	1,05	4,72	3,57
		В—100 К—105					В—100 К—88					В—100 К—63			

Патиссоны нарезать ромбиками, смешать с шинкованным луком и растительным маслом.

№ 1299

Салат из редьки со сметаной

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Редька	115	80	0,92	0,07	5,53	125	88	1,01	0,08	6,08	137	96	1,10	0,08	6,36
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого	—	110	1,73	7,21	6,52	—	108	1,55	4,84	6,74	—	111	1,50	3,65	6,85
	В—105 *К*—101					*В*—105 *К*—79					*В*—105 *К*—68				

Редьку очистить, нашинковать и полить сметаной.

№ 1300

Салат из кабачков, капусты и яблок

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; без сахара—на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста	25	20	0,22	0,03	0,83	30	24	0,26	0,04	0,99	30	24	0,26	0,04	0,99
Яблоки	27	20	0,06	—	2,18	27	20	0,06	—	2,18	27	20	0,06	—	2,18
Кабачки	30	20	0,06	—	0,49	30	20	0,06	—	0,49	30	20	0,06	—	0,49
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Итого	—	90	1,01	5,98	9,06	—	89	0,92	4,80	9,06	—	84	0,78	3,61	8,89
	В—85 *К*—97					*В*—85 *К*—85					*В*—80 *К*—73				

Капусту, очищенные кабачки и яблоки нашинковать, смешать и заправить сахаром и сметаной.

№ 1301

Салат из маринованной капусты

Показан на диэты № 3, 9, 11 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста маринованная	100	95	0,76	0,30	2,70	100	95	0,76	0,30	2,70	82	78	0,63	0,24	2,21
Лук	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Масло растительное	5	5	—	4,65	—	5	5	—	4,65	—	3	3	—	2,79	—
Итого...	—	110	0,85	4,97	3,00	—	110	0,85	4,97	3,00	—	91	0,72	3,05	2,51
	В—105 К—62					В—105 К—62					В—85 К—42				

Капусту нарезать шашками, посыпать шинкованным луком и полить растительным маслом.

№ 1302

Салат из тертых сырых овощей

Показан на диэты №, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	31	25	0,18	0,06	1,86	31	25	0,18	0,06	1,86	31	25	0,18	0,06	1,86
Тыква	35	25	0,27	0,02	0,76	35	25	0,27	0,02	0,76	35	25	0,27	0,02	0,76
Яблоки	26	20	0,06	—	2,18	26	20	0,06	—	2,18	26	20	0,06	—	2,18
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого..	—	100	1,18	6,03	10,36	—	90	0,91	3,65	10,03	—	85	0,78	2.46	9,87
	В—95 К—103					В—85 К—79					В—80 К—67				

Морковь, тыкву и яблоки очистить, натереть на терке, заправить сметаной и сахаром.

№ 1303

Салат из картофеля и маринованных грибов

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель	95	70	0,97	0,13	13,01	95	70	0,97	0,13	13,01	95	70	0,97	0,13	13,01
Маринованные грибы	40	30	0,60	—	—	30	23	0,46	—	—	20	15	0,30	—	—

Сметана . . .															
Итого . . .	—	100	1,18	6,03	10,36	—	90	0,91	3,65	10,03	—	85	0,78	2,46	9,87
		В—95	К—103				В—85	К—79				В—80	К—67		

Морковь, тыкву и яблоки очистить, натереть на терке, заправить сметаной и сахаром.

№ 1303

Салат из картофеля и маринованных грибов

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель	95	70	0,97	0,13	13,01	95	70	0,97	0,13	13,01	95	70	0,97	0,13	13,01
Маринованные грибы	40	30	0,60	—	—	30	23	0,46	—	—	20	15	0,30	—	—
Лук	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Итого . . .	—	120	1,66	9,46	13,31	—	111	1,52	7,60	13,31	—	100	1,36	4,80	13,31
		В—115	*К*—149				*В*—105	*К*—131				*В*—95	*К*—105		

Отварной картофель и грибы нашинковать кружками, смешать с шинкованным луком и растительным маслом.

№ 1304

Салат из горошка, яблок и лука

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Горошек (зерно) . .	30	30	1,48	0,13	3,54	35	35	1,73	0,15	4,13	40	40	1,97	0,17	4,72
Яблоки	50	40	0,11	—	4,37	50	40	0,11	—	4,37	50	40	0,11	—	4,37
Лук репчатый . . .	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого . . .	—	105	2,22	4,91	13,61	—	105	2,33	3,74	14,03	—	105	2,44	2,57	14,46
		В—100	*К*—111				*В*—100	*К*—102				*В*—100	*К*—93		

Очищенные яблоки и лук нарезать небольшими кубиками, смешать с вареным горошком, сахаром и сметаной.

БЛЮДА ИЗ ТЕСТА

№ 1305 Кислое тесто для пирогов и пирожков

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,64
Масло	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Итого . . .	—	90	6,81	6,27	41,60	—	89	6,69	6,16	41,59	—	70	5,27	4,01	34,17
	В—88 *К*—257					*В*—70 *К*—255					*В*—69 *К*—199				

Дрожжи развести в 10 г теплого молока, добавить ¼ нормы муки, немного сахару, хорошо вымешать. Посуду закрыть, поставить в теплое место, дать тесту подняться в 3—4 раза по сравнению с первоначальным объемом; затем добавить в тесто теплое молоко, сахар, яйца и остальную муку, хорошо вымесить, положить растопленное подогретое масло; месить до тех пор, пока тесто будет отставать от рук, затем дать вновь хорошо подняться. После этого тесто готово для приготовления из него различных изделий (пирогов, пирожков, кулебяк, растегаев, пончиков и др.).

№ 1306 Пресное тесто для пирогов и пирожков

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ка	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,64
	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74

Дрожжи развести в

Посуду закрыть, поставить в теплое мест

объемом; затем добавить в тесто теплое молоко, сахар, яйца и осталь

растопленное подогретое масло; месить до тех пор, пока тесто будет отставать от рук, затем д

шо подняться. После этого тесто готово для приготовления из него различных изделий (пирогов, пирожков, кулебяк, растегаев, пончиков и др.).

№ 1306 Пресное тесто для пирогов и пирожков

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,64
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сода	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Простокваша	5	5	0,15	0,14	0,15	10	10	0,30	0,27	0,30	20	20	0,59	0,54	0,61
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	109	7,11	20,05	41,64	—	103	6,96	14,69	41,59	—	86	5,68	8,09	34,38
	В—107 *К*—386					*В*—101 *К*—336					*В*—85 *К*—239				

Масло выбить в кастрюльке до белого цвета, постепенно добавлять в него яйца, сметану, простоквашу или кефир, не переставая выбивать. Муку просеять, смешать с содой и сахаром, затем все продукты смешать, быстро замесить; дать тесту постоять в прохладном месте в течение 30 минут, после чего приготовлять различные изделия.

№ 1307

Слоеное тесто

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,64
Масло	50	50	0,48	41,98	0,30	40	40	0,40	33,58	0,24	25	25	0,24	20,99	0,15
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	15	15	—	—	—
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Итого	—	129	6,62	43,35	36,14	—	118	6,42	34,84	36,07	—	86	5,01	21,96	28,82
	В—127 К—578					В—116 К—498					В—85 К—343				

Из муки, воды, яиц с добавлением нескольких капель лимонной кислоты замесить тесто, покрыть салфеткой, отставить на 10—15 минут. После этого раскатать слоем толщиной в 1—1,5 см. На середину теста положить размятое масло, защипать тесто так, чтобы масло было внутри, раскатать его осторожно в длину, чтобы распределить масло по всему тесту, сложить вчетверо, раскатать еще раз, вновь сложить и раскатать, вынести на холод на 15—20 минут. Повторить эту обработку еще два раза (всего тесто раскатывается 6 раз). Затем тесто поставить в холодное место на 20 минут. После этого оно готово для приготовления различных изделий. При изготовлении изделий тесто должно быть покрыто влажной салфеткой.

№ 1308

Тесто для блинчиков

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,64
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	80	80	2,50	2,80	3,96	40	40	1,25	1,40	1,98
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/8	6	0,73	0,69	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Вода	—	—	—	—	—	20	20	—	—	—	40	40	—	—	—
Масло	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого	—	172	9,68	9,41	45,57	—	169	8,69	8,37	44,57	—	134	6,05	4,89	35,41
	В—168 *К*—314					*В*—166 *К*—296					*В*—132 *К*—215				

Просеять муку, смешать с молоком, яйцами и сахаром, процедить сквозь сито и выпекать блинчики для разных изделий.

№ 1309

Тесто полуслоеное

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,64
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	15	15	—	—	—
Масло	30	30	0,30	25,18	0,18	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12
Яйца	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Итого	—	109	6,44	26,55	36,02	—	103	6,26	22,25	35,98	—	81	4,97	17,76	28,79
	В—107 *К*—421					*В*—101 *К*—380					*В*—80 *К*—304				

Тесто приготовить, как указано в № 1307, но в связи с уменьшенной нормой масла тесто раскатать только 4 раза.

№ 1310

Слоеное тесто русское

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,64
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Яйца	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_7$	7	0,85	0,80	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	12	12	0,12	10,08	0,07	8	8	0,08	6,72	0,05
Итого...	—	99	6,79	14,55	41,65	—	95	6,64	11,92	41,63	—	75	5,32	8,21	34,20
	В—98		К—334			В—94		К—309			В—74		К—238		

Приготовить дрожжевое тесто, как указано в № 1305; остудить, раскатать квадратом толщиной в 1,5 см; масло размять и равномерно разложить на тесте в виде тонких лепешек так, чтобы половина теста была покрыта маслом. Затем закрыть масло второй половиной теста и раскатать в длину, наблюдая, чтобы масло расположилось равномерно; сложить тесто вчетверо, вынести на холод на 15—20 минут; повторить раскатывание еще 2 раза с промежутками в 15—20 минут. После этого тесто готово.

№ 1311

Булочка венская

Показана на диэты № 6, 7, 11, 12, 15; вчерашняя—на диэты № 1, 2, 5, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Сахар	10	10	—	—	9,48	8	8	—	—	7,57	5	5	—	—	4,74
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
а	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
жжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого...	—	98	6,84	8,79	46,36	—	92	6,69	6,16	44,42	—	70	5,27	4,01	34,16
	В—70		К—300			В—65		К—267			В—55		К—199		

№ 1305. Из готового теста разделать булочки, витушки, саечки и

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	--	1	1	—	—	—
Итого...	—	98	6,84	8,79	46,36	—	92	6,69	6,16	44,42	—	70	5,27	4,01	34,16
	В—70			К—300		В—65			К—267		В—55			К—199	

Тесто приготовить, как указано в № 1305. Из готового теста разделать булочки, витушки, саечки и другие формы изделия; дать подняться, смазать яйцом, выпечь.

№ 1312

Рогалики с вареньем

Показаны на диэты № 6, 7, 11, 12, 15; вчерашние—на диэты № 1, 2, 5, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Сахар	10	10	—	—	9,48	8	8	—	—	7,57	5	5	—	—	4,74
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Варенье	20	20	—	—	13,34	15	15	—	—	10,00	10	10	—	—	6,67
Итого...	—	118	6,84	8,79	59,70	—	107	6,69	6,16	54,42	—	80	5,27	4,01	40,83
	В—80			К—355		В—75			К—308		В—60			К—226	

Приготовить тесто, как указано в № 1305. Готовое тесто раскатать слоем в 1—1,5 см толщины и нарезать косячками; на широкую сторону положить варенье, свернуть тесто рогаликом с вареньем в середине, дать тесту подняться и выпечь в печи. Готовые рогалики посыпать сахарной пудрой.

Примечание. Вместо варенья в тесто можно класть мак.

№ 1313

Крендели на сахаре

Показаны на диэты № 2, 5, 6, 7а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Итого . . .	—	103	6,84	8,79	51,10	—	99	6,69	6,16	51,07	—	80	5,27	4,01	43,64
	В—75		К—319			В—70		К—294			В—55		К—238		

Приготовить тесто, как указано в № 1305. Готовое тесто разделить на равные части, раскатать каждую часть длинной колбаской, сложить кренделем; крендель положить на сахарный песок, затем переложить на лист, смазанный маслом, сахаром кверху, дать тесту подняться, выпечь в духовом шкафу.

№ 1314

Булочки с изюмом

Показаны на диэты № 6, 7, 11, 12, 15; вчерашние—на диэты № 5. 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	8	8	—	—	7,57	5	5	—	—	4,74
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
ожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
зюм	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,23
Итого . . .	—	118	7,49	10,89	55,79	—	105	6,90	8,73	50,71	—	77	5,38	5,71	37,30

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,23
Итого...	—	118	7,49	10,89	55,79	—	105	6,90	8,73	50,71	—	77	5,38	5,71	37,30
		В—80		*К*—361			*В*—70		*К*—317			*В*—60		*К*—228	

Приготовить тесто, как указано в № 1305; добавить в него изюм, приготовить продолговатые булочки и сложить на лист, смазанный маслом; дать тесту подняться, смазать яйцом; острым ножом сделать несколько поперечных надрезов на поверхности и выпечь.

№ 1315

Булочки слойки

Показаны на диэты № 6, 7, 11, 12, 15; вчерашние—на диэты № 2, 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,64
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	8	8	—	—	7,57
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого...	—	105	6,91	14,66	46,40	—	99	6,74	10,36	46,36	—	78	5,32	8,21	37,03
		В—75		*К*—355			*В*—70		*К*—314			*В*—55		*К*—250	

Приготовить тесто, как указано в № 1305. Пятую часть теста отделить и приготовить из него русскую слойку, как указано в № 1310; готовую слойку тонко раскатать и нарезать небольшими квадратами. На слойку положить куски теста, завернуть в слойку, чтобы получилась круглая булочка; сложить швом книзу на лист, смазанный маслом, дать тесту подняться, смазать яйцом и выпечь.

1207

№ 1316

Сибирские шанежки

Показаны на диэты № 6, 7, 11, 12, 15; вчерашние—на диэты № 2, 5, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,64
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
Итого	—	113	7,24	12,36	46,85	—	104	6,96	8,54	46,66	—	75	5,40	5,20	34,33
	В—75		К—337			В—70		К—299			В—55		К—211		

Приготовить булочки, как указано в № 1311; дать булочкам подняться, смазать сверху сметаной, смешанной с мукой, и выпечь.

№ 1317

Пирог песочный со сливами

Показан на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У

Приготовить булочки, как указано в № 1311; дать булочкам подняться, смазать сверху сметаной, смешанной с мукой, и выпечь.

№ 1317

Пирог песочный со сливами

Показан на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,64
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Простокваша . . .	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	15	15	0,44	0,41	0,46
Сода	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—
Сливы	100	80	0,37	—	7,26	100	80	0,37	—	7,26	75	60	0,28	—	5,44
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого . . .	—	202	7,65	16,07	67,69	—	202	7,43	13,12	67,80	—	156	5,94	9,15	49,31
		В—160		*К*—458			*В*—160		*К*—430			*В*—130		*К*—312	

Приготовить тесто, как указано в № 1306; половину теста раскатать, положить на лист; на тесто аккуратно положить разрезанные пополам сливы, сверху посыпать сахаром. Вторую половину теста раскатать, нарезать полосками, уложить на пироге в виде сетки, посыпать сахарной пудрой и выпечь.

№ 1318

Сухари-ежики

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; на диэту № 5—III вариант

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,64
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Яйца	$^{1}/_{5}$	9	1,09	1,03	0,05	$^{1}/_{6}$	8	0,97	0,92	0,04	$^{1}/_{8}$	6	0,73	0,69	0,03
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Орехи грецкие	15	15	1,76	7,45	1,75	10	10	1,17	4,97	1,17	5	5	0,59	2,48	0,58
Сахар	10	10	—	—	9,48	8	8	—	—	7,57	5	5	—	—	4,74
Молоко	15	15	0,47	0,52	0,74	15	15	0,47	0,52	0,74	15	15	0,47	0,52	0,74
Сухари сдобные	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	10	10	0,84	0,12	5,81
Яйца	$^{1}/_{6}$	8	0,97	0,92	0,04	$^{1}/_{7}$	7	0,85	0,80	0,04	$^{1}/_{8}$	6	0,73	0,69	0,03
Итого...	—	161	11,25	17,86	67,08	—	149	10,39	12,63	64,56	—	111	7,90	7,82	46,07
	В—110		*К*—487			*В*—85		*К*—425			*В*—65		*К*—294		

Приготовить тесто, как указано в № 1305. Из готового теста разделать батончики в виде небольших колбасок, дать им подняться и выпечь. Готовые батончики остудить. $^{1}/_{6}$ яйца смешать с молоком. Сухари растолочь, смешать с сахаром и толчеными орехами, батончики разрезать в длину пополам, смазать яйцом, смешанным с молоком, и обвалять в сухарях; затем высушить в печи или в духовом шкафу при умеренной температуре.

№ 1319

Баба сдобная

Показана на диэты № 7, 8, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*

Приготовить тесто, как указано в № 1305. Из готового теста разделать колбасок, дать им подняться и выпечь. Готовые батончики остудить. $^1/_6$ яйца смешать с молоком. Сухари растолочь, смешать с сахаром и толчеными орехами, батончики разрезать в длину пополам, смазать яйцом, смешанным с молоком, и обвалять в сухарях; затем высушить в печи или в духовом шкафу при умеренной температуре.

№ 1319

Баба сдобная

Показана на диэты № 7, 8, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	40	40	4,04	0,28	28,63
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сливки	25	25	0,70	4,75	0,90	20	20	0,56	3,80	0,72	10	10	0,28	1,90	0,36
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04
Сахар	12	12	—	—	11,34	12	12	—	—	11,34	10	10	—	—	9,48
Дрожжи	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Цукаты	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,13	—	—	—	—	—
Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27	10	10	0,18	0,05	6,27	10	10	0,18	0,05	6,27
Ваниль	По вкусу														
Молоко	—	—	—	—	—	5	5	0,16	0,17	0,25	15	15	0,47	0,52	0,74
Итого	—	140	8,21	19,62	60,75	—	126	7,60	14,16	57,63	—	100	5,99	7,87	45,55
		В—100		*В*—465			*В*—85		*К*—400			*В*—65		*К*—285	

Тесто приготовить, как указано в № 1305; при замешивании теста ввести в него изюм, цукаты, нарезанные небольшими кубиками, и ванилин. Когда тесто поднимется, перемесить его и сложить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, заполнив ее на $^1/_3$, поставить в теплое место, дать подняться до краев формы и выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

№ 1320 Ромовая бабка

Показана на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Молоко	10	10	0,31	0,35	0,49	10	10	0,31	0,35	0,49	15	15	0,47	0,52	0,74
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Сахар	25	25	—	—	23,63	25	25	—	—	23,63	25	25	—	—	23,63
Эссенция ромовая	По вкусу														
Итого...	—	120	7,42	15,98	57,72	—	107	6,40	10,87	57,65	—	103	6,02	6,38	57,85
	В—100		*К*—415			*В*—90		*К*—364			*В*—85		*К*—321		

Дрожжи развести в теплом молоке и замесить тесто из 1/3 муки; хорошо вымесить, чтобы оно отставало от рук, скатать булочку, дать подняться. Из остальных продуктов замесить тесто, хорошо вымесив. Когда первое тесто поднимется, соединить со вторым, хорошо вымесить, чтобы оно отставало от рук и стола; вымешенное тесто поставить в теплое место на 1 1/2—2 часа, после чего разложить в формочки, смазанные маслом, заполняя тестом 1/3 формочки; дать подняться до краев формы, смочить сверху слегка водой и выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре. Из 15 г сахара и 30 г воды сварить сироп, добавить в него несколько капель ромовой эссенции. Готовые бабки пропитать сиропом. Из 10 г сахара и воды сварить помадку, как указано в № 1477; готовую помадку развести слегка водой, разогреть и заглазировать бабки.

№ 1321 Бисквитный рулет

Показан на диэты № 1, 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
	20	20	2,02	0,14	14,32	15	15	1,51	0,10	10,74	10	10	1,01	0,07	
					0,26	3/4	36	4,38	4,14	0,19	1/2	24	2,92		

первое тесто под

шенное тесто поставить в теплое

заполняя тестом ¹/₃ формочки; дать подняться до краев

духовом шкафу при умеренной температуре. Из 15 г сахара и 30 г воды сварить сироп, добавить в него несколько капель ромовой эссенции. Готовые бабки пропитать сиропом. Из 10 г сахара и воды сварить помадку, как указано в № 1477; готовую помадку развести слегка водой, разогреть и заглазировать бабки.

№ 1321

Бисквитный рулет

Показан на диэты № 1, 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	15	15	1,51	0,10	10,74	10	10	1,01	0,07	7,16
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	³/₄	36	4,38	4,14	0,19	¹/₂	24	2,92	2,76	0,13
Сахар	20	20	—	—	18,96	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Повидло	30	30	—	—	20,40	25	25	—	—	17,00	20	20	—	—	13,60
Итого...	—	118	7,86	5,66	53,94	—	91	5,89	4,24	42,14	—	64	3,93	2,83	30,37
	В—90		*К*—306			*В*—60		*К*—236			*В*—45		*К*—167		

Отделить желтки от белков; в желтки добавить сахар (на каждое яйцо 20 г); желтки с сахаром стереть добела, добавить в желтки муку (по 20 г на каждое яйцо), вымешать. Белки взбить, осторожно смешать с готовой массой, затем вылить тесто на лист, застланный бумагой, разровнять ножом, сделав слой толщиной в 1 см. Выпечь в легком жару. Готовый бисквит выложить на стол бумагой кверху, снять бумагу, бисквит намазать повидлом, свернуть рулетом, завернув рулет в бумагу, остудить и, сняв бумагу, нарезать на порции. Перед отпуском посыпать сахарной пудрой.

Примечание. Вместо повидла можно брать варенье, крем.

№ 1322

Бисквит-пальчики

Показан на диэты № 1, 2, 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	$^3/_4$	36	4,38	4,14	0,19
Мука пшеничная . .	8	8	0,81	0,05	5,73
Мука картофельная	8	8	0,06	—	5,82
Сахар	25	25	—	—	23,63
Масло	2	2	0,02	1,68	0,01
Итого . . .	—	79	5,27	5,87	35,38
		В—50		К—221	

Белки отделить от желтков. Пшеничную и картофельную муку смешать. Белки взбить, постепенно прибавить сахар, продолжая взбивать, затем добавить желтки и муку; осторожно вымешать и выпустить из конверта в виде палочек на лист, смазанный маслом или посыпанный мукой; сверху бисквит посыпать сахаром, выпечь в духовом шкафу.

№ 1323

Бисквит «ливадия»

Показан на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Мука	25	25	2,52	0,17	17,89	17	17	1,72	0,12	12,17	13	13	1,31	0,09	9,30
Сахар	25	25	—	—	23,63	17	17	—	—	16,07	13	13	—	—	12,29
Масло	2	2	0,02	1,68	0,01	2	2	0,02	1,68	0,01	2	2	0,02	1,68	0,01
Итого . . .	—	77	5,46	4,61	41,66	—	52	3,69	3,64	28,34	—	40	2,79	3,15	21,67
		В—50		К—236			В—35		К—165			В—26		К—130	

Яйца разбить, сложить в кастрюлю, добавить сахар и, не допуская подъема температуры выше 50°, взбивать на слабом огне до увеличения объема в 3—4 раза. После этого снять с огня, слегка остудить, добавить муку; осторожно вымешать, выложить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой; поставить в теплое место на 1—2 часа до образовиния на бисквите корочки; перед посадкой в печь слегка надавить рукой, чтобы корочка на бисквите потрескалась, затем выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

№ 1324

Бисквит «анис»

Показан на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
ка	25	25	2,52	0,17	17,89	17	17	1,72	0,12	12,17	13	13	1,31	0,09	9,30
ца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
хар	25	25	—	—	23,63	17	17	—	—	16,07	13	13	—	—	12,29
сло	2	2	0,02	1,68	0,01	2	2	0,02	1,68	0,01	2	2	0,02	1,68	0,01
		76	5,46	4,61	41,66	—	52	3,69	3,64	28,34	—	40	2,79	3,15	21,67

Яйца разбить, сложить в
взбивать на слабом огне до увеличения объема в 3—4 раза. После этого
вить муку; осторожно вымешать, выложить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой; поставить в теплое место на 1—2 часа до образования на бисквите корочки; перед посадкой в печь слегка надавить рукой, чтобы корочка на бисквите потрескалась, затем выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

№ 1324

Бисквит «анис»

Показан на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	25	25	2,52	0,17	17,89	17	17	1,72	0,12	12,17	13	13	1,31	0,09	9,30
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	25	25	—	—	23,63	17	17	—	—	16,07	13	13	—	—	12,29
Масло	2	2	0,02	1,68	0,01	2	2	0,02	1,68	0,01	2	2	0,02	1,68	0,01
Итого...	—	76	5,46	4,61	41,66	—	52	3,69	3,64	28,34	—	40	2,79	3,15	21,67
	В—50 *К*—236					*В*—35 *К*—165					*В*—26 *К*—130				

Приготовить, как указано в № 1323; после подсушивания бисквит выпекать без надавливания на корочку.

Примечание. Перед подсушкой бисквит можно посыпать анисом, маком, сахаром и др.

№ 1325

Бисквит заварной

Показан на диэты № 1, 2, 6, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	Сахар	10	10	—	—	9,48
Масло	3	3	0,03	2,52	0,02	Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13
						Итого...	—	47	3,96	5,35	16,79
							В—35 *К*—135				

Яйца смешать с сахаром и взбивать на слабом огне до увеличения в объеме в 4—5 раз; ввести муку. Выпекается в формах, на противнях и другой посуде в зависимости от вида изделий, для которых готовится бисквит (торты и пирожные).

№ 1326

Бриош

Показан на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Молоко	10	10	0,31	0,35	0,49	10	10	0,31	0,35	0,49	15	15	0,47	0,52	0,74
Дрожжи	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого...	—	100	7,47	20,18	34,12	—	87	6,45	15,06	34,05	—	83	6,07	10,58	34,25
	В—70 *К*—358					*В*—60 *К*—306					*В*—55 *К*—264				

Тесто приготовить, как указано в № 1320; положить в формочки (тарталетки), смазанные маслом и посыпанные мукой; тестом заполнить $^1/_3$ формочки и дать подняться. Когда тесто заполнит формочку и выйдет за края, острым ножом сделать сбоку несколько надрезов; сверху положить кусочек теста величиной с орех и выпечь при умеренной температуре.

№ 1327

Слоеные язычки

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Масло	40	40	0,40	33,58	0,24	30	30	0,30	25,18	0,18	20	20	0,20	16,79	0,12
Вода	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
йца	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04
ахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21
Итого...	—	118	5,41	34,78	43,13	—	108	5,31	26,38	43,07	—	98	5,21	17,99	43,01
	В—70 *К*—522					*В*—60 *К*—444					*В*—50 *К*—365				

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21
Итого...	—	118	5,41	34,78	43,13	—	108	5,31	26,38	43,07	—	98	5,21	17,99	43,01
	В—70 *К*—522					*В*—60 *К*—444					*В*—50 *К*—365				

Тесто приготовить, как указано в № 1307 и № 1309; раскатать слоем в 1 см толщины; вырезать порции теста овальной выемкой; каждую порцию теста посыпать сахарным песком, раскатать в длину до половины первоначальной толщины, положить на лист сахаром кверху, выпечь при умеренной температуре.

№ 1328

Бисквит с орехами

Показан на диэты № 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нп*	*Б*	*Ж*	*У*	Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	30	30	—	—	28,42	Яичных белков	1/4	8	1,00	0,02	0,06
Мука пшеничная	15	15	1,51	0,10	10,74	Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12
Мука картофельная	8	8	0,06	—	5,82	Орехи (ядро)	10	10	1,17	4,97	1,17
Яичных желтков	3/4	12	1,88	3,58	0,06	Итого...	—	108	6,43	26,03	46,42
Яиц целых	1/10	5	0,61	0,57	0,03		*В*—75 *К*—459				

Сахар, желтки и яйца сложить в кастрюлю, выбить массу добела, добавить муку, крупно толченные поджаренные орехи, растопленное масло и взбитые белки; осторожно вымешать, сложить в формочки, смазанные маслом, и выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

№ 1329

Пирожное «домино»

Показано на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13
Сахар	10	10	—	—	9,48
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16
Какао	2	2	0,33	0,37	0,70
Сахар	20	20	—	—	18,95
Повидло	30	30	—	—	20,40
Итого . . .	—	96	4,26	3,20	56,82

В—75 К—280

Приготовить бисквит, как указано в № 1325, и выпечь толстым слоем в 3—4 см. Остывший бисквит разрезать на 2 пласта, намазать внутреннюю сторону повидлом, соединить оба пласта и залить сверху разогретой помадкой, приготовленной, как указано в № 1477. Бисквит разрезать на полоски шириной в 7—8 см и из полосок нарезать пирожные. Небольшое количество помадки разогреть и смешать с какао; разогретую помадку выпустить из бумажного конверта, изобразив на белом фоне пирожного домино.

№ 1330

Пирожное с мармеладом

Показано на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	30	30	—	—	28,42
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74
Яйца	3/4	36	4,38	4,14	0,19
Мармелад	30	30	—	—	20,40
Итого . . .	—	126	6,04	16,83	59,84

В—100 К—427

Масло выбить в кастрюле до белого цвета и постепенно ввести в него 15 г сахару и желтки, затем ввести муку и взбитые белки, осторожно вымешать, выложить на лист, застланный бумагой, слоем в 1—1,5 см и выпечь при умеренной температуре. Готовый бисквит выложить на стол бумагой кверху, бумагу снять, бисквит разрезать пополам; одну половину смазать мармеладом, накрыть второй половиной; залить сверху помадкой, приготовленной, как указано в № 1477, и нарезать на порции.

№ 1331

Пирожное песочное с крошкой

Показано на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
ука пшеничная	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
ло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
на	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	[illegible]

№ 1331

Пирожное песочное с крошкой

Показано на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Простокваша . .	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	15	15	0,44	0,41	0,46
Сода	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—
Повидло	20	20	—	—	13,60	20	20	—	—	13,60	15	15	—	—	10,20
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21
Итого . . .	—	127	6,32	20,20	57,43	—	124	6,07	14,74	57,52	—	111	5,66	9,15	54,06
	В—100 *К*—448					*В*—100 *К*—398					*В*—85 *К*—330				

Из муки, масла, сметаны, яиц, простокваши, соды и сахара замесить тесто, положить на 20—30 минут в холодное место, после чего раскатать слоем в 1 см и выпечь при умеренной температуре. Разрезать на две равные части, сложить одна на другую, аккуратно обравнять края, обрезки растереть в крошку; одну половину смазать повидлом и накрыть второй, смазать сверху повидлом, посыпать крошкой и сахарной пудрой, нарезать на порции.

№ 1332

Пирожное с клубникой

Показано на диеты № 1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; на диету № 5—III вариант

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Яйца	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Агар-агар или желатина	0,03	0,03	—	—	—	0,03	0,03	—	—	—	0,03	0,03	—	—	—
Клубника	47	40	0,14	0,15	2,05	47	40	0,14	0,15	2,05	47	40	0,14	0,15	2,05
Простокваша	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	20	20	0,59	0,54	0,61
Сахар	20	20	—	—	18,95	20	20	—	—	18,95	15	15	—	—	14,21
Сода	0,03	0,03	—	—	—	0,03	0,03	—	—	—	0,03	0,03	—	—	—
Итого...	—	142	6,19	17,97	50,29	—	139	5,94	12,51	50,58	—	134	5,71	9,57	45,755
	В—110 *К*—399					*В*—110 *К*—347					*В*—100 *К*—300				

Из муки, сметаны, простокваши, яиц, соды и 10 г масла замесить тесто. Поставить его на 15—20 минут в прохладное место, затем раскатать длинной полоской в 1 см толщины, вырезать полоску шириной 8—10 см, обрезки раскатать в виде тонкой колбаски. Полоску смазать у краев яйцом или смочить водой, положить на смоченные края колбаски, чтобы тесто получилось в виде жолоба и выпечь в печи до готовности. Желатину или агар-агар размочить в холодной воде, отжать, положить в кастрюлю, добавить 40—50 г воды и варить до тех пор, пока агар-агар не растворится; ввести сахар, еще раз прокипятить, процедить, заправить по вкусу лимонной кислотой; уложить на остывшее печенье ровными рядами клубнику и залить остуженным до комнатной температуры приготовленным желе; пирожное остудить и нарезать на порции.

Примечание. 1. Вместо клубники можно брать любые фрукты.

№ 1333

Сухарики сдобные

Показаны на диеты № 1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; на диету № 5—III вариант

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ука	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
етана	15	15			0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	

№ 1333

Сухарики сдобные

Показаны на диэты № 1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; на диэту № 5—III вариант

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Простокваша . .	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	15	15	0,44	0,41	0,46
Ванилин	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Масло сливочное	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Сода питьевая или аммоний	12	12	0,12	10,08	0,07	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	89	6,02	15,31	38,75	—	87	5,78	10,68	38,85	—	81	5,39	6,77	38,80
	В—60 *К*—326					*В*—60 *К*—282					*В*—55 *К*—244				

Из муки, масла, сметаны, простокваши, сахара, яиц и соды замесить тесто, поставить его на 20 минут в прохладное место, затем раскатать в виде батончика, положить на лист, слегка придавить рукой и выпечь при умеренной температуре. Нарезать батончики наискось на небольшие ломтики, сложить на лист и подрумянить с обеих сторон.

№ 1334

Печенье сдобное с орехами (папурник)

Показано на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15; на диэту № 5—III вариант

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27	10	10	0,18	0,05	6,27	8	8	0,14	0,04	5,01
Орехи	30	15	0,63	7,14	3,27	30	15	0,63	7,14	3,27	20	10	0,42	4,76	2,18
Простокваша . . .	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Сода питьевая или аммоний	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	20	20	0,59	0,54	0,61
Итого . . .	—	122	7,00	26,20	48,48	—	114	6,61	19,55	48,40	—	104	6,10	11,70	46,14
	В—80 К—471					В—70 К—407					В—60 К—323				

Масло выбить в кастрюле добела, постепенно ввести в него сметану и простоквашу, яйца и сахар; муку просеять, смешать с жареными, крупно натолченными орехами, изюмом и содой или аммонием соединить муку со сметаной, быстро замесить; дать тесту полежать 15—20 минут, раскатать в виде батона, придавить батон, чтобы он стал плоским, смазать яйцом и выпечь в духовом шкафу. Нарезать на порции.

№ 1335

Пирожное с зефиром

Показано на диэты № 1, 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
ка пшеничная	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
тана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33

№ 1355

Пирожное с зефиром

Показано на диэты № 1, 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	25	25	—	—	23,63	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Агар-агар	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—
Фруктовый сироп	30	30	—	—	15,37	30	30	—	—	15,37	25	25	—	—	12,81
Аммоний	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Простокваша . .	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	15	15	0,44	0,41	0,46
Итого . . .	—	146	6,68	19,47	68,48	—	146	6,79	14,36	68,58	—	127	6,26	8,65	61,29
	В—110 *К*—489					*В*—110 *К*—442					*В*—95 *К*—357				

Замесить и выпечь тесто, как указано в № 1306. В воду положить сахар и агар-агар и варить до растворения агар-агара; белки взбить, во взбитые белки постепенно влить кипящий сироп, продолжая взбивать до остывания до комнатной температуры. Взбитый зефир выпустить из конверта на выпеченное тесто и нарезать на порции.

№ 1336

Печенье с яблоками (струдель)

Показано на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Вода	25	25	—	—	—	25	25	—	—	—	25	25	—	—	—
Яблоки	150	110	0,31	—	12,00	150	110	0,31	—	12,00	150	110	0,31	—	12,00
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21
Корица	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Изюм	30	30	0,53	0,15	18,81	25	25	0,44	0,12	15,67	15	15	0,26	0,07	9,40
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,06
Итого . . .	—	245	6,12	14,05	73,80	—	235	5,98	9,83	70,63	—	219	5,63	5,47	64,35
	В—150 *К*—458					*В*—135 *К*—406					*В*—120 *К*—338				

Из муки, яиц и теплой воды замесить тесто, покрыть и хранить в теплом месте; очистить и тонко нашинковать яблоки. Тесто раскатать на большой салфетке (на скатерти), посыпанной мукой, и затем осторожно растягивать его во все стороны, чтобы оно стало тонким как бумага. Все толстые, нерастянувшиеся края обрезать; на тесто сложить равномерным слоем сырые нашинкованные яблоки, изюм, побрызгать маслом, посыпать сахаром и корицей. Взяв скатерть за края, свернуть тесто с яблоками рулетом, положить его на лист, смазанный маслом, сверху смазать яйцом, посыпать сахарным песком и выпечь в духовом шкафу до готовности яблок. Нарезать на порции.

№ 1337

Бисквит

Показан на диэты № 1, 2, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
. . . .	20	20	2,02	0,14	14,32	15	15	1,51	0,10	10,74	10	10	1,01	[illegible]	[illegible]

обрезать; на тесто сложить равномерным слоем сырые нашинкованные яблоки, изюм, побрызгать маслом, посыпать сахаром и корицей. Взяв скатерть за края, свернуть тесто с яблоками рулетом, положить его на лист, смазанный маслом, сверху смазать яйцом, посыпать сахарным песком и выпечь в духовом шкафу до готовности яблок. Нарезать на порции.

№ 1337

Бисквит

Показан на диэты № 1, 2, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32	15	15	1,51	0,10	10,74	10	10	1,01	0,07	7,16
Сахар	20	20	—	—	18,95	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	103	8,01	18,25	33,62	—	76	6,99	12,64	25,20	—	49	3,98	7,03	16,80
	В—75 *К*—340					*В*—50 *К*—250					*В*—35 *К*—151				

Яйца разбить в кастрюлю, добавить сахар и взбивать на слабом огне до увеличения в объеме в 4—5 раз (не нагревать выше 50°); снять с огня, добавить муку и растопленное масло, осторожно вымешать, вылить в формы, смазанные маслом и посыпанные картофельной мукой. Выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

№ 1338

Кекс

Показан на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	½	24	2,92	2,76	0,13	½	24	2,92	2,76	0,13
Мука	37	37	3,74	0,26	26,48	37	37	3,74	0,26	26,48	27	27	2,72	0,18	19,32
Масло	37	37	0,36	31,07	0,22	25	25	0,24	20,99	0,15	15	15	0,15	12,59	0,09
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Цукаты	15	15	—	—	10,00	5	5	—	—	3,33	—	—	—	—	—
Ваниль	По вкусу														
Сахар	37	37	—	—	34,97	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Итого	—	165	7,28	34,16	81,20	—	136	7,16	24,08	67,91	—	101	5,97	15,58	49,44
	В—120 К—680					В—105 К—532					В—95 К—372				

Масло выбить веселкой добела, добавить сахар и постепенно ввести желтки (по одному); продолжая выбивать, ввести изюм, ванилин и муку, взбить белки и осторожно смешать с остальными продуктами. Сложить в форму, застланную бумагой, и выпечь при умеренной температуре в продолжение 1—1½ часов.

№ 1339

Коржики с маком

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ка пшеничная	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
етана	20	20	0,54	4,76	0,68	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
ло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04

Масло выбить веселкой добела, добавить сахар и постепенно ввести желтки (по одному); продолжая выбивать, ввести изюм, ванилин и муку, взбить белки и осторожно смешать с остальными продуктами. Сложить в форму, застланную бумагой, и выпечь при умеренной температуре в продолжение 1—1½ часов.

№ 1339 Коржики с маком

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,68	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Сахар	12	12	—	—	11,34	12	12	—	—	11,34	12	12	—	—	11,34
Мак	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Простокваша . .	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	15	15	0,44	0,41	0,46
Сода или аммоний	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Итого . . .	—	106	5,82	18,66	40,80	—	106	5,93	13,55	40,88	—	100	5,77	8,19	40,84
	В—75 *К*—365					*В*—75 *К*—318					*В*—70 *К*—267				

Из муки, масла, сметаны, простокваши, яиц, сахара, мака, соды или просеянного сквозь сито аммония замесить тесто, поставить его в холодное место на 20—30 минут; затем раскатать, разделать выемкой коржики, сложить их на лист, смазанный маслом, смазать сверху яйцом и выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

№ 1340

Краковское пирожное

Показано на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,68	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	35	35	—	—	33,07	35	35	—	—	33,07	30	30	—	—	28,35
Аммоний	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Миндаль	20	20	3,00	9,18	2,38	20	20	3,00	9,18	2,38	15	15	2,25	6,88	1,78
Простокваша . . .	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	15	15	0,44	0,41	0,46
Итого . . .	—	146	9,68	28,65	64,95	—	146	9,79	23,54	65,03	—	127	8,51	15,53	59,66
	В—100 *К*—572					*В*—100 *К*—526					*В*—80 *К*—424				

Из муки, масла, сметаны, простокваши, яичных желтков, 10 г сахару и просеянного аммония замесить тесто, поставить его в холодное место на 20—30 минут, затем раскатать слоем толщиной в 1,5 см и выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре. Миндаль растолочь, просеять сквозь сито, смешать с сахаром и яичным белком, прогреть на слабом огне, непрерывно помешивая, доведя температуру этой массы до 50°, снять с плиты, добавить 5 г муки и этой массой залить выпеченное тесто. Разрезать на порции, дополнительно выпекать до образования корочки.

№ 1341

Белковый бисквит (ежики)

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
елки яичные . .	1	32	4,00	0,07	0,24	Сахар	25	25	—	—	23,63
ука	25	25	2,52	0,17	17,90	Масло	5	5	0,05	4,20	0,03
						Итого . . .	—	87	6,57	4,44	41,80
							В—60 К—239				

Белки взбить, осторожно всыпать в них сахар, не переставая взбивать; затем добавить муку, осторожно ешать и выпустить из конверта на лист, смазанный маслом, в виде небольших

Из муки, масла, сметаны, просто
тесто, поставить его в холодное место на 20—30 минут, затем раскатать слоем толщиной в 1,5 см и выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре. Миндаль растолочь, просеять сквозь сито, смешать с сахаром и яичным белком, прогреть на слабом огне, непрерывно помешивая, доведя температуру этой массы до 50°, снять с плиты, добавить 5 г муки и этой массой залить выпеченное тесто. Разрезать на порции, дополнительно выпекать до образования корочки.

№ 1341

Белковый бисквит (ежики)

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Белки яичные . .	1	32	4,00	0,07	0,24	Сахар	25	25	—	—	23,63
Мука	25	25	2,52	0,17	17,90	Масло	5	5	0,05	4,20	0,03
						Итого. . .	—	87	6,57	4,44	41,80
								В—60	*К*—239		

Белки взбить, осторожно всыпать в них сахар, не переставая взбивать; затем добавить муку, осторожно вымешать и выпустить из конверта на лист, смазанный маслом, в виде небольших булочек; сверху посыпать сахаром, выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

Примечание. Бисквит можно также посыпать крупно толченными орехами или нарезанным миндалем.

№ 1342

Коврижка с изюмом

Показанана диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	40	40	4,04	0,28	28,64	Простокваша . . .	10	10	0,30	0,27	0,30
Изюм	20	20	0,35	0,10	12,54	Аммоний	0,01	0,01	—	—	—
Масло	5	5	0,05	4,20	0,03	Сахар	15	15	—	—	14,21
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07						
Корица	1	1	—	—	—	Итого. . .	—	103	6,20	6,23	55,79
								В—75	*К*—312		

Изюм пропустить через мясорубку, смешать с яйцами, толченой корицей, простоквашей, частью сахара и маслом; затем ввести муку, хорошо вымесить; оставить на 30 минут; после этого раскатать слоем толщиной в 1,5 — 2 см, положить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой; сверху смазать яйцом, провести вилкой или ножом на поверхности полоски и выпечь при умеренной температуре. Готовую коврижку смазать сиропом, сваренным из остального сахара и 5 г воды на порцию.

№ 1343

Миндальное пирожное

Показано на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Миндаль	30	30	4,49	13,77	3,57
Сахар	60	60	—	—	56,71
Мука	12	12	1,21	0,08	8,59
Масло	5	5	0,05	4,20	0,03
Яичные белки	1½	48	6,00	0,12	0,37
Итого...	—	155	11,75	18,17	69,27
		В—105	К—500		

Миндаль высушить, истолочь в ступке, просеять сквозь сито, смешать с сахаром и яичным белком; прогреть на слабом огне, непрерывно мешая, в течение 10—15 минут (не нагревать выше 50°); снять с плиты, добавить муку, выпустить из конверта на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой, в виде небольших лепешек, поставить в теплое место до образования на пирожном корочки и выпечь при умеренной температуре.

№ 1344

Слоеное пирожное «наполеон»

Показано на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	45	45	4,54	0,31	32,21	45	45	4,54	0,31	32,21	45	45	4,54	0,31	32,21
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—
Яйца	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Масло	30	30	0,30	25,18	0,18	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Ванилин	По вкусу														
Итого...	—	184	9,32	29,19	49,20	—	179	9,26	25,80	49,17	—	168	8,49	20,91	49,11
	В—130	К—511				В—125	К—479				В—115	К—431			

Приготовить тесто, как указано в № 1307 или № 1309. Раскатать слоем толщиной в 1,5—2 см и

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Ванилин	По вкусу														
Итого. . .	—	184	9,32	29,19	49,20	—	179	9,26	25,80	49,17	—	168	8,49	20,91	49,11
	В—130 К—511					В—125 К—479					В—115 К—431				

Приготовить тесто, как указано в № 1307 или № 1309. Раскатать слоем толщиной в 1,5 — 2 см и выпечь в духовом шкафу, пока тесто не станет почти сухим. Сварить крем — $^1/_3$ яйца смешать с сахаром и 5 г муки, развести горячим молоком и проварить до кипения. Выпеченное тесто разрезать на две равные части, положить одну на другую, края аккуратно обрезать, затем одну часть намазать холодным кремом; сверху положить другую часть, намазать сверху кремом, обрезки нарубить в крошку и посыпать сверху смазанное кремом пирожное; сверху крошек посыпать сахарной пудрой и нарезать пирожное на порции.

Примечания. 1. В крем можно ввести сливочное масло.

2. Вместо крема можно брать повидло или нашинкованные тушеные яблоки.

№ 1345

Яблоки в слойке

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04

1231

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло	30	30	0,30	25,18	0,18	25	25	0,24	20,99	0,15	18	18	0,18	15,12	0,11
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21
Яблоки	130	100	0,28	—	10,92	130	100	0,28	—	10,92	130	100	0,28	—	10,92
Итого...	—	217	6,08	26,84	54,02	—	212	6,02	22,65	53,99	—	201	5,47	16,32	53,92
	В—150 *К*—496					*В*—145 *К*—457					*В*—135 *К*—395				

Приготовить тесто, как указано в № 1307 или № 1309. Яблоко очистить, вынуть сердцевину; тесто раскатать слоем толщиной в 1 см, нарезать квадратами, на середину каждого квадрата положить яблоко, в середину яблока насыпать сахар; затем соединить сверху яблока четыре угла квадрата, накрыть небольшим кружочком из теста, смазать яйцом, посыпать сахарным песком, выпечь до готовности яблока.

Перед отпуском посыпать сахарной пудрой. Яблоки брать антоновские или другие кислые сорта.

№ 1346

Слоеные трубочки со сливками

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/8	6	0,73	0,69	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло	30	30	0,30	25,18	0,18	25	25	0,24	20,99	0,15	18	18	0,18	15,12	0,11
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	50	50	1,40	9,50	1,80	40	40	1,12	7,60	1,44
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21
Итого...	—	164	6,83	35,99	44,88	—	159	6,77	31,80	44,85	—	139	6,07	23,69	44,43
	В—115 *К*—547					*В*—110 *К*—507					*В*—90 *К*—427				

Приготовить тесто, как указано в № 1307 или № 1309. Тесто раскатать слоем толщиной

Мука	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/5	6	0,73	0,69	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло	30	30	0,30	25,18	0,18	25	25	0,24	20,99	0,15	18	18	0,18	15,12	0,11
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	50	50	1,40	9,50	1,80	40	40	1,12	7,60	1,44
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21
Итого...	—	164	6,83	35,99	44,88	—	159	6,77	31,80	44,85	—	139	6,07	23,69	44,43
	В—115 К—547					В—110 К—507					В—90 К—427				

Приготовить тесто, как указано в № 1307 или № 1309. Тесто раскатать слоем толщиной в 1 см, разрезать на полоски шириной в 1,5 — 2 см и навернуть тесто на железные трубочки; трубочки сложить на лист, смазать яйцом, посыпать сахаром, выпечь, остудить и снять с трубочек. Сливки взбить на льду, ввести в них сахарную пудру и ваниль.

Перед отпуском трубочки заполнить взбитыми сливками.

Примечание. Трубочки можно заполнить также взбитыми белками, заваренными сиропом.

№ 1347

Тарталетки с клубникой

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30
Клубника	82	70	0,24	0,27	3,58	60	50	0,17	0,19	2,56	60	50	0,17	0,19	2,56
Агар-агар	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95	20	20	—	—	18,95
Итого . . .	—	159	4,77	16,47	49,16	—	134	4,78	13,39	43,59	—	133	4,78	8,16	43,69
	В—120 *К*—374					*В*—100 *К*—323					*В*—100 *К*—275				

Из муки, масла, сметаны, яиц и половины порции сахара замесить тесто, поставить его в холодное место на 30 минут, затем раскатать слоем толщиной в 0,5 см, вырезать выемкой кружки и, выложив ими формочки (тарталетки), выпечь при умеренной температуре, слегка остудить и вынуть печенье из формочек. Оставшийся сахар растворить в 50 см³ воды, добавить размоченный и отжатый агар-агар, проварить до полного растворения агар-агара, слегка остудить, добавить по вкусу лимонную кислоту. Тарталетки (печенье) заполнить клубникой и залить полуостывшим желе.

Примечание. Тарталетки можно готовить с любыми ягодами и фруктами.

№ 1318

Тарталетки с кремом

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	45	45	4,54	0,31	32,21	45	45	4,54	0,31	32,21	45	45	4,54	0,31	32,21
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	[illegible]
йца	1/5	16	1,95	1,84	0,09	1/5	16	1,95	1,84	0,09	1/5	16	1,95	1,84	[illegible]
ахар	25	25	—	—	23,63	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
локо	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
тана	10	10	0,27	2,38	0,33	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	[illegible]
токваша . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	[illegible]
		161	8,47	18,86	58,82	—	161	8,55	15,86	58,95	—	156	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Из муки, масла, сметаны,
место на 30 минут, затем раскатать слоем
формочки (тарталетки), выпечь при умеренной температуре, слегка остудить и вынуть печенье из формочек. Оставшийся сахар растворить в 50 см³ воды, добавить размоченный и отжатый агар-агар, проварить до полного растворения агар-агара, слегка остудить, добавить по вкусу лимонную кислоту. Тарталетки (печенье) заполнить клубникой и залить полуостывшим желе.

Примечание. Тарталетки можно готовить с любыми ягодами и фруктами.

Тарталетки с кремом

№ 1348

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	45	45	4,54	0,31	32,21	45	45	4,54	0,31	32,21	45	45	4,54	0,31	32,21
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/3	16	1,95	1,84	0,09
Сахар	25	25	—	—	23,63	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30
Итого...	—	161	8,47	18,86	58,82	—	161	8,55	15,86	58,95	—	156	8,67	10,74	54,38
	В—120 *К*—451					*В*—120 *К*—424					*В*—115 *К*—358				

Из 40 г муки, масла, сметаны, половины яиц и половины сахара замесить тесто, поставить его на холод на 30 минут; затем раскатать слоем толщиной в 0,5 см, вырезать выемкой кружки и выложить ими формочки (тарталетки). Смешать 5 г муки с оставшимся сахаром, яйцами и молоком, проварить до кипения, добавить ванилин, остудить, наполнить тарталетки, сверху закрыть тонким слоем теста, смазать яйцом и выпечь при умеренной температуре.

Пирожное с кремом (шу, эклер)

№ 1349

Показано на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	25	25	2,52	0,17	17,89	25	25	2,52	0,17	17,89	25	25	2,52	0,17	17,89
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	12	12	0,12	10,08	0,07	5	5	0,05	4,20	0,03
Масло растительное	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	5	—	4,65	—
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	¾	36	4,38	4,14	0,19	¾	36	4,38	4,14	0,19
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63	15	15	—	—	14,21
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Итого . . .	—	176	8,61	18,64	49,06	—	168	8,58	16,13	44,25	—	156	8,51	14,90	34,79
	В—130 *К*—410					*В*—120 *К*—366					*В*—110 *К*—316				

Воду вскипятить с 10 г масла, в кипящую воду всыпать муку, хорошо вымешать на огне, затем снять с огня, остудить, добавить $^1/_2$ яйца, хорошо вымешать, выпустить тесто из конверта на лист в виде маленьких булочек (шу) или палочек (эклер), или колец, выпечь при умеренной температуре, пока пирожные не станут почти сухими. Оставшиеся яйца, 10 г сахара и 5 г муки смешать, ввести постепенно горячее молоко, хорошо вымешать и проварить до кипения; остудить, добавить ванилин и остальное масло, хорошо выбить и наполнить этим кремом выпеченное пирожное. Из оставшегося сахара приготовить помадку, как в № 1477, в помадку добавить немного воды и яичного белка. Разогреть и обмакнуть в помадку приготовленные пирожные (в III варианте растолочь 5 г сахара и посыпать им пирожное).

Примечания. 1. Вместо крема пирожное можно начинять вареньем или мармеладом.

2. Помадке можно придать шоколадный цвет, добавив какао, или розовый цвет, добавив ягодный сок (вишневый и др.)

№ 1350

Слоеные пирожки с вареньем

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	45	45	4,54	0,31	32,21	45	45	4,54	0,31	32,21	45	45	4,54	0,31	32,21
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—
Масло	40	40	0,40	33,58	0,24	30	30	0,30	25,18	0,18	20	20	0,20	16,79	0,12
ца	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_5$	8	0,97	0,92	0,04
нье	40	40			26,68	40	40								

пирожные (в III вар

Примечания. 1. Вместо крема пирожное можно начинять вареньем или мармеладом.

2. Помадке можно придать шоколадный цвет, добавив какао, или розовый цвет, добавив ягодный сок (вишневый и др.)

№ 1350

Слоеные пирожки с вареньем

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	45	45	4,54	0,31	32,21	45	45	4,54	0,31	32,21	45	45	4,54	0,31	32,21
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—
Масло	40	40	0,40	33,58	0,24	30	30	0,30	25,18	0,18	20	20	0,20	16,79	0,12
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Варенье	40	40	—	—	26,68	40	40	—	—	26,68	30	30	—	—	20,01
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	164	6,03	34,92	68,66	—	154	5,93	26,52	68,60	—	128	5,71	18,02	57,12
	В—115 *К*—631					*В*—110 *К*—552					*В*—90 *К*—426				

Приготовить тесто, как указано в № 1307 или № 1309; готовое тесто раскатать слоем толщиной в 1 см, вырезать круглой выемкой по два кружка на порцию; из одного кружка вынуть маленькой выемкой середину, второй кружок смазать яйцом, положить на него кружок с вынутой серединой, сверху смазать яйцом и выпечь одновременно с вынутыми кружками.

Готовый пирожок наполнить вареньем, сверху положить вынутый кружок, посыпать растолченным сахаром.

№ 1351

Кольца песочные с миндалем

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	45	45	4,54	0,31	32,21	45	45	4,54	0,31	32,21	45	45	4,54	0,31	32,21
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Миндаль	25	25	3,74	11,47	2,97	20	20	3,00	9,18	2,38	15	15	2,25	6,88	1,78
Сода	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Простокваша . .	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	15	15	0,44	0,41	0,46
Итого . . .	—	127	10,29	29,32	50,04	—	122	9,67	21,92	49,56	—	109	8,64	15,21	44,34
	В—85 *К*—520					*В*—80 *К*—447					*В*—70 *К*—359				

Из муки, масла, сметаны, яиц, сахара и соды замесить тесто, поставить на холод на 20—30 минут, раскатать слоем толщиной в 0,5 см, вырезать зубчатой выемкой кольца; кольца сложить на лист, смазать яйцом и сверху посыпать обваренным кипятком и очищенным, нашинкованным миндалем; выпечь при умеренной температуре.

№ 1352

Бисквит с лимоном (буффе)

Показан на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ар	20	20	—	—	18,95	Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27
ло	15	15	0,15	12,59	0,09	Яйца	2/3	32	3,89	3,68	0,17
а	20	20	2,02	0,14	14,32	Лимон	15	5	0,08	—	0,13
						Итого . . .	—	102	6,32	16,46	[illegible]

Из муки, масла, сметаны, яиц, сахара и соды замесить тесто, поставить на холод на 20—30 минут, раскатать слоем толщиной в 0,5 см, вырезать зубчатой выемкой кольца; кольца сложить на лист, смазать яйцом и сверху посыпать обваренным кипятком и очищенным, нашинкованным миндалем; выпечь при умеренной температуре.

№ 1352

Бисквит с лимоном (буффе)

Показан на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	20	20	—	—	18,95
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32
Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27
Яйца	$^2/_3$	32	3,89	3,68	0,17
Лимон	15	5	0,08	—	0,13
Итого...	—	102	6,32	16,46	39,93

В—80 *К*—343

Желтки отделить от белков и выбить с сахаром добела, добавить лимонный сок и мелко изрубленную лимонную цедру; масло выбить на льду добела, затем взбить белки, постепенно соединить желтки с маслом, мукой, изюмом и белками, осторожно вымешать, сложить в формочки, смазанные маслом, и выпечь при умеренной температуре.

№ 1353

Яблоки в песочном тесте

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15; на диэту № 5—III вариант

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	45	45	2,54	0,31	32,21	45	45	2,54	0,31	32,21	45	45	2,54	0,31	32,21
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	20	20	—	—	18,95	20	20	—	—	18,95	15	15	—	—	14,21
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки	160	120	0,34	—	13,10	160	120	0,34	—	13,10	160	120	0,34	—	13,10
Корица	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Простокваша . .	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	15	15	0,44	0,41	0,46
Итого . . .	—	228	4,89	17,85	64,91	—	228	5,01	12,74	65,02	—	220	4,73	8,33	60,39
		В—170 *К*—452					*В*—170 *К*—406					*В*—160 *К*—344			

Из муки, масла, 10 г сахара, яйца и сметаны замесить тесто, раскатать, как указано в № 1351; разрезать на квадратные куски, на середину каждого куска положить очищенное с вынутой сердцевиной яблоко; в середину яблока насыпать сахар, смешанный с корицей, соединить концы теста сверху яблока, смазать тесто яйцом, посыпать сахаром и выпечь при умеренной температуре до готовности яблока.

№ 1354

Шарлотка с яблоками

Показана на диэты № 2, 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Батон белый . .	60	60	3,47	0,28	33,64	Масло сливочное .	10	10	0,10	8,40	0,06
Яблоки	110	80	0,22	—	8,74	Корица	1	1	—	—	—
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	Сахар	20	20	—	—	18,95
Молоко	100	100	3,12	3,48	4,94	Итого . . .	—	310	10,09	14,99	75,86
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13			*В*—240 *К*—492			

Нарезать 50 г белого хлеба тонкими пластинками; 10 г — небольшими кубиками, высушить и полить растопленным маслом. Молоко, яйцо и 5 г сахара смешать, намочить пластинки хлеба, выложить ими дно и стенки формы, смазанной маслом, середину заполнить очищенными нашинкованными яблоками, смешанными с изюмом, корицей и 10 г сахара и сухарными кубиками; сверху закрыть сухарными пластинками, залить оставшейся смесью молока с яйцами и выпечь при умеренной температуре.

Готовую шарлотку через 15—20 минут выложить из формы и посыпать сахарной пудрой.

№ 1355

Торт с ржаными сухарями

Показан на диэты № 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
				4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	½	24	2,92	2,76	0,13

Нарезать 50 г белого хлеба тонкими пластинками; 10 г — небольшими кубиками, высушить и полить растопленным маслом. Молоко, яйцо и 5 г сахара смешать, намочить пластинки хлеба, выложить ими дно и стенки формы, смазанной маслом, середину заполнить очищенными нашинкованными яблоками, смешанными с изюмом, корицей и 10 г сахара и сухарными кубиками; сверху закрыть сухарными пластинками. Залить оставшейся смесью молока с яйцами и выпечь при умеренной температуре.

Готовую шарлотку через 15—20 минут выложить из формы и посыпать сахарной пудрой.

№ 1355

Торт с ржаными сухарями

Показан на диэты № 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	½	24	2,92	2,76	0,13
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Сухари ржаные .	8	8	0,54	0,08	5,09	8	8	0,54	0,08	5,09	8	8	0,54	0,08	5,09
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98
Сахар	25	25	—	—	23,63	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Какао	2	2	0,33	0,37	0,70	1	1	0,16	0,19	0,35	1	1	0,16	0,19	0,35
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Ванилин	По вкусу														
Итого . . .	—	151	8,02	23,19	39,36	—	133	6,34	17,43	38,92	—	113	5,98	12,90	33,72
	В—110 *К*—410					*В*—100 *К*—348					*В*—80 *К*—283				

Пол-яйца и 10 г сахару на порцию выбить веничком на слабом огне, не допуская нагрева выше 50°, до увеличения в объеме в 4—5 раз. После этого снять с огня, выбивать еще 10 минут, а затем добавить 5 г муки и толченые просеянные ржаные сухари, осторожно вымешать, вылить в сотейник, дно которого застлано бумагой, и выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре. Муку (5 г) смешать с остальным сахаром, яйцами, какао и молоком, проварить до кипения, остудить, добавить масло и выбивать до тех пор, пока крем не будет расплываться (как взбитые белки). Готовый холодный бисквит разрезать на два пласта, нижний пласт намазать кремом, накрыть вторым пластом, аккуратно смазать кремом торт сверху и с боков. Украсить поверхность торта кремом, выпущенным из конверта.

Примечание. На поверхность торта можно также положить фрукты, желе фруктовое из агара или цукаты.

№ 1356

Торт ореховый

Показан на диэты № 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	½	24	2,92	2,76	0,13
Мука пшеничная	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Сахар	25	25	—	—	23,63	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Орехи (ядро) .	40	40	1,68	19,04	8,71	40	40	1,68	19,04	8,71	30	30	1,26	14,28	6,53
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98
Ванилин	По вкусу														
Итого . . .	—	186	9,33	41,81	45,86	—	169	7,82	36,23	45,77	—	139	7,04	26,94	38,39
	В—130 *К*—615					*В*—120 *К*—557					*В*—90 *К*—437				

Бисквит приготовить, как указано в № 1355, но вместо сухарей положить добавочно муку и поджаренные толченые орехи (20 г). Крем приготовить, как указано в № 1479 и № 1480, но вместо какао ввести в крем поджаренные, мелко растолченные орехи.

№ 1357

Торт шоколадный

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	¾	36	4,38	4,14	0,19	¾	36	4,38	4,14	0,19
Мука пшеничная	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	25	25	—	—	23,63	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Шоколад	40	40	1,28	11,56	19,44	30	30	0,96	8,67	14,58	20	20	0,64	5,78	9,72
Ванилин	По вкусу														
Итого...	—	136	7,37	32,59	54,12	—	121	7,00	25,50	49,23	—	101	6,63	18,42	39,66
	В—110 *К*—555					*В*—95 *К*—468					*В*—75 *К*—361				

Готовить, как торт ореховый (№ 1356), но вместо орехов вводить шоколад.

№ 1358

Печенье песочное чайное

Показано на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	45	45	2,54	0,31	32,21	45	45	2,54	0,31	32,21	45	45	2,54	0,31	32,21
Масло сливочное	30	30	0,30	25,18	0,18	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06
Сахарная пудра	12	12	—	—	11,34	12	12	—	—	11,34	15	15	—	—	14,21
Яичные желтки	1/3	6	0,94	1,79	0,03	1/3	6	0,94	1,79	0,03	1/3	6	0,94	1,79	0,03
Простокваша	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана	—	—	—	—	—	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33
Сода	—	—	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Итого. . .	—	93	3,78	27,28	43,76	—	93	3,95	21,27	44,03	—	96	4,15	13,15	47,14
	В—75 *К*—449					*В*—75 *К*—395					*В*—75 *К*—333				

Муку (40 г) и остальные продукты быстро смешать и через 15—20 минут раскатать на оставшейся муке слоем толщиной в 0,5 см; вырезать разными выемками разнообразное по форме печенье, сложить на лист, смазать яйцом и выпечь при умеренной температуре.

Примечание. Тесто можно посыпать натертым на терке мускатным орехом, семенами аниса, лимонной цедрой, жареными толчеными орехами, кардамоном, ванилью, толченой корицей.

№ 1359

Коврижка

Показана на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	50	50	5,05	0,34	35,79	Яйца	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05
Мед	15	15	0,15	—	11,38	Вода	10	10	—	—	—
Сахар	15	15	—	—	14,21	Аммоний	0,03	0,03	—	—	—
Масло сливочное	2	2	0,02	1,68	0,01	Сода	0,3	0,3	—	—	—
Корица	0,5	0,5	—	—	—	Итого. . .	—	101	6,31	3,05	61,44
							В—70 *К*—306				

Воду, мед и 10 г сахара соединить, прогреть до 50—60°, добавить соду и 40 г муки, хорошо вымешать и оставить на сутки. На другой день добавить остальную муку, растолченный просеянный аммоний, корицу, масло и яйца, хорошо вымешать, раскатать слоем толщиной в 1,5 см, смазать яйцом и выпечь при умеренной температуре. Вскипятить 5 г сахара в 1 см³ воды на порцию. Этим сиропом смазать выпеченную коврижку и разрезать на порции.

Сахар	2	2			
Масло сливочное	0,5	0,5	—	—	
Корица					
Итого . . .	—	101	6,31	3,05	61,44
		В—70 К—306			

Воду, мед и 10 г сахара соединить, прогреть до 50—60°, добавить соду и 40 г муки, хорошо вымешать и оставить на сутки. На другой день добавить остальную муку, растолченный просеянный аммоний, корицу, масло и яйца, хорошо вымешать, раскатать слоем толщиной в 1,5 см, смазать яйцом и выпечь при умеренной температуре. Вскипятить 5 г сахара в 1 см³ воды на порцию. Этим сиропом смазать выпеченную коврижку и разрезать на порции.

№ 1360

Печенье с заварным белком (пасьянс заварной)

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 10а, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Белки	½	16	2,00	0,04	0,12
Сахар	20	20	—	—	18,95
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	2	2	0,02	1,68	0,01
Ванилин	По вкусу				
Итого . . .	—	48	3,03	1,79	26,24
	В—35 К—137				

Сахар сварить до карамелизации, белки взбить и постепенно вводить в них кипящий сироп, непрерывно помешивая; затем добавить муку и ваниль, выпустить массу из конверта на лист, смазанный маслом, и посыпать мукой; дать постоять до образования на них корочки, после чего выпечь при умеренной температуре.

№ 1361

Печенье с белком (пасьянс)

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7а, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Белки	½	16	2,00	0,04	0,12
Сахар	25	25	—	—	23,63
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74
Масло сливочное	2	2	0,02	1,68	0,01
Итого . . .	—	58	3,53	1,82	34,50
	В—45 К—173				

Белки взбить, постепенно ввести сахар, продолжая непрерывно взбивать, затем ввести муку; в дальнейшем поступать, как указано в № 1360.

№ 1362

Пирожное со взбитыми белками (шман)

Показано на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Желтки	1/3	6	0,94	1,79	0,03	¼	4	0,63	1,19	0,02
Белки	½	16	2,00	0,04	0,12	½	16	2,00	0,04	0,12
Сахар	40	40	—	—	37,80	40	40	—	—	37,80
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	15	15	0,40	3,57	0,49
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Простокваша	—	—	—	—	—	5	5	0,15	0,14	0,15
Итого	—	132	7,53	18,27	67,17	—	130	7,32	13,62	67,28
	В—100 *К*—476					*В*—100 *К*—433				

Из муки, яичных желтков, масла, сметаны и 10 г сахара замесить тесто, поставить в холодное место на 15—20 минут, затем раскатать длинной полоской шириной в 10—12 см, толщиной в 1 см и выпечь при умеренной температуре. Сварить из 10 г сахара и 10 см³ воды сироп до пробы на ломкость. Готовность сиропа узнается следующим образом: каплю сиропа опускают в холодную воду; если сироп застывает и ломается в руках, значит готов. Взбить одновременно белки и влить в них тонкой струей кипящий сироп, непрерывно помешивая; заваренные белки выпустить из конверта красивым узором на пирожное и слегка запечь. При отпуске посыпать толченым сахаром.

Примечания. 1. В сироп можно добавлять сок любых ягод или фруктов.

2. На пирожное можно класть вареные фрукты, а сверху — сироп с белками.

№ 1363

Рулет песочный с маком

Показан на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

I вариант	II вариант	III вариант

В—100 К—476

В—100 К—433

Из муки, яичных желтков, масла, сметаны и 10 г сахара замесить тесто, поставить в холодное место на 15—20 минут, затем раскатать длинной полоской шириной в 10—12 см, толщиной в 1 см и выпечь при умеренной температуре. Сварить из 10 г сахара и 10 см³ воды сироп до пробы на ломкость. Готовность сиропа узнается следующим образом: каплю сиропа опускают в холодную воду; если сироп застывает и ломается в руках, значит готов. Взбить одновременно белки и влить в них тонкой струей кипящий сироп, непрерывно помешивая; заваренные белки выпустить из конверта красивым узором на пирожное и слегка запечь.

При отпуске посыпать толченым сахаром.

Примечания. 1. В сироп можно добавлять сок любых ягод или фруктов.

2. На пирожное можно класть вареные фрукты, а сверху — сироп с белками.

№ 1363

Рулет песочный с маком

Показан на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	45	45	2,54	0,31	32,21	45	45	2,54	0,31	32,21	45	45	2,54	0,31	32,21
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Мак	30	30	—	—	—	25	25	—	—	—	25	25	—	—	—
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сода	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Простокваша	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	15	15	0,44	0,41	0,46
Итого...	—	132	4,55	17,85	47,07	—	127	4,67	12,74	47,18	—	118	4,27	8,22	42,55
	В—100 К—378					В—95 К—331					В—90 К—268				

Из муки, масла, яиц, сахара, сметаны и соды замесить тесто; через 15—20 минут раскатать слоем толщиной в 1 см, посыпать толченым маком и завернуть рулетом; рулет сверху смазать яйцом и посыпать маком, смешанным с сахаром. Выпечь при умеренной температуре.

Примечание. Рулет можно выпекать с изюмом или крупно толчеными орехами.

№ 1364

Печенье «стружка»

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	40	40	4,04	0,28	28,64
Сахар	40	40	—	—	37,80
Молоко	10	10	0,31	0,35	0,49
Белки	$^2/_3$	11	1,37	0,03	0,08
Масло сливочное	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого...	—	104	5,75	3,18	67,03
	В—80 К—328				

Все продукты соединить, хорошо вымешать, через час выпустить из конверта узкой трубочкой на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой, и выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре. В горячем состоянии свернуть в виде стружек, спиралей.

№ 1365

Печенье «сигаретки»

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Вес	Б	Ж	У
Мука	40	4,04	0,28	28,64
харная пудра	40	—	—	37,80
ца	6	—	—	—
	12	1,50	0,03	0,09

№ 1366

Печенье шоколадное (пасьянс)

Показано на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Вес	Б	Ж	У
Сахар	40	—	—	37,80
Шоколад	20	0,64	5,78	9,72
Белки	64	7,74	0,14	0,47
Мука	8	0,81	0,05	5,73

Молоко					
Итого . . .	—	104	5,75	3,18	67,03
			В—80 К—328		

Все продукты соединить, хорошо вымешать, через час выпустить из конверта узкой трубочкой на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой, и выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре. В горячем состоянии свернуть в виде стружек, спиралей.

№ 1365

Печенье «сигаретки»

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Вес	Б	Ж	У
Мука	40	4,04	0,28	28,64
Сахарная пудра	40	—	—	37,80
Корица	6	—	—	—
Белки	12	1,50	0,03	0,09
Молоко	20	0,62	0,70	0,99
Масло сливочное	3	0,03	2,52	0,02
Итого . . .	121	6,19	3,53	67,94
		В—90 К—337		

Замесить тесто, как указано в № 1364, кусочками по 10 г положить на лист, смазанный маслом, и размазать в виде тонких блинчиков; выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре, в горячем состоянии навернуть блинчики на тоненькую палочку в виде сигареты, остудить и палочку вынуть.

№ 1366

Печенье шоколадное (пасьянс)

Показано на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Вес	Б	Ж	У
Сахар	40	—	—	37,80
Шоколад	20	0,64	5,78	9,72
Белки	64	7,74	0,14	0,47
Мука	8	0,81	0,05	5,73
Масло сливочное	3	0,03	2,52	0,02
Итого . . .	135	9,22	8,49	53,74
		В—105 К—336		

Сахар, тертый шоколад и белки смешать, положить в кастрюлю, сбивать на слабом огне, не допуская нагрева свыше 50°, до увеличения в объеме в 4—5 раз; снять с огня и слегка остудить продолжая сбивать; добавить муку, осторожно вымешать и в дальнейшем поступать, как указано в № 1360.

№ 1367

Хворост

Показан на диэты № 3, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64	50	50	5,05	0,34	35,79
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,14	—	—	—	—	—	¹/₅	9	1,09	1,03	0,05
Сахар	4	4	—	—	3,78	4	4	—	—	3,78	4	4	—	—	3,78
Молоко	—	—	—	—	—	10	10	0,31	0,35	0,49	10	10	0,31	0,35	0,49
Сметана	—	—	—	—	—	5	5	0,13	1,19	0,16	10	10	0,27	2,38	0,33
Яичные желтки	—	—	—	—	—	6	6	0,94	1,79	0,03	—	—	—	—	—
Жир для жаренья[1] (смалец)	30	30	0,04	13,36	—	25	25	0,04	10,69	—	20	20	0,03	8,91	—
Сода	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—
Пудра сахарная	10	10	—	—	9,45	8	8	—	—	7,56	5	5	—	—	4,72
Итого...	—	122	7,10	24,80	42,07	—	102	5,46	14,30	40,66	—	104	6,75	13,01	45,16
	В—80 К—432					В—107 К—322					В—103 К—334				

Из всех продуктов, кроме жира и сахарной пудры, замесить крутое тесто (как для лапши); через 10—15 минут тесто тонко раскатать, нарезать длинными полосками, каждую полоску в середине прорезать, вывернуть в прорез и изжарить в кипящем жире. Готовый хворост вынуть из жира, дать обсохнуть, посыпать сахарной пудрой.

Примечание. Таким же способом можно приготовить розанчики; для этого из раскатанного теста надо вырезать крупной выемкой кружки, сложить по 4—5 кружков один на другой, посредине придавить пальцем, чтобы кружки склеились, а по бокам сделать ножом надрезы и изжарить в жире, как и хворост.

---

[1] После жаренья жир остается, а потому питательная ценность рассчитана только на 50%.

№ 1368

Рижский бисквит

оказан на диэты № 1, 2, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
	20	20	2,02	0,14	14,32
	20	20	—	—	18,95
	5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,16

№ 1369

Шоколадная баба

Показана на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32
Сахар	20	20	—	—	18,95

нуть в прорез и изжарить … вынуть из жира, дать обсохнуть, посыпать сахарной пудрой.

Примечание. Таким же способом можно приготовить розанчики; для этого из раскатанного теста надо вырезать крупной выемкой кружки, сложить по 4—5 кружков один на другой, посредине придавить пальцем, чтобы кружки склеились, а по бокам сделать ножом надрезы и изжарить в жире, как и хворост.

---

[1] После жаренья жир остается, а потому питательная ценность рассчитана только на 50%.

№ 1368

Рижский бисквит

Показан на диэты № 1, 2, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32
Сахар	20	20	—	—	18,95
Сметана	5	5	0,13	1,19	0,16
Масло сливочное . .	3	3	0,03	2,52	0,02
Ваниль	По вкусу				
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26
Итого . . .	—	96	8,02	9,37	33,71
		В—65 *К*—258			

Яичные желтки стереть с сахаром и ванилью добела; затем добавить муку и сметану, хорошо вымешать; белки взбить и соединить с желтками, осторожно вымешать, разлить бисквит в жестяные формочки в виде стаканчиков, смазанные маслом и посыпанные мукой, заполняя их на ¾, выпечь при умеренной температуре.

№ 1369

Шоколадная баба

Показана на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	20	20	2,02	0,14	14,32
Сахар	20	20	—	—	18,95
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26
Шоколад	5	5	0,16	1,44	2,43
Масло сливочное . .	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	98	8,07	11,30	35,99
		В—70 *К*—286			

Приготовить, как указано в № 1368, но вместо сметаны класть шоколад, растопленный с маслом.

№ 1370

Кекс литовский

Показан на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Вес	Б	Ж	У
Яйца (¾ шт.)	36	4,38	4,14	0,19
Мука пшеничная	15	1,51	0,10	10,74
Мука картофельная	5	0,04	—	3,64
Масло сливочное	20	0,20	16,79	0,12
Сахар	20	—	—	18,95
Итого...	96	6,13	21,03	33,64

В—70 К—359

Масло выбить в кастрюльке до бела, ввести пшеничную и картофельную муку и, продолжая выбивать, ввести постепенно желтки, затем сахар; после этого все соединить со взбитыми белками, осторожно вымешать и выпечь в форме, смазанной маслом и посыпанной мукой, в духовом шкафу при умеренной температуре.

№ 1371

Печенье смесь

Показано на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Приготовить тесто, как указано в № 1322, 1334, 1356 и 1361. Взять по ¼ нормы продуктов из каждого блюда и приготовить четыре разных печенья.

Перед подачей смешать.

№ 1372

Печенье из взбитых белков (безе)

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 3, 5а, 5, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яичные белки	½	16	2,00	0,04	0,12
Сахарный песок	30	30	—	—	28,35
Сахарная пудра	10	10	—	—	9,45
Итого...	—	56	2,00	0,04	37,92

В—40 К—164

Из сахарного песка и 10 см³ воды сварить сироп до ломки пробы (т. е. капля сиропа в холодной воде застывает до такой степени, что ломается, как стекло). Одновременно взбить белки, влить в них тонкой струйкой сироп, непрерывно помешивая, затем ввести сахарную пудру, вымешать, выложить столовой ложкой на деревянную доску, покрытую бумагой, в виде продолговатых булочек и выпечь на бумаге в духовом шкафу при умеренной температуре до образования твердой корочки.

Готовое печенье снять с бумаги, положить на стол основанием кверху и через 10 минут склеить каждые две булочки.

Примечание. Безе можно начинять вареньем, повидлом или взбитыми сливками.

№ 1373

Песочный пирог с творогом

Показан на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15; на диэту № 5—III вариант

Наименование продуктов	I вариант				II вариант				III вариант			
	Нт	Б	Ж	У	Нт	Б	Ж	У	Нт	Б	Ж	У
...ка	45	2,54	0,31	32,21	45	2,54	0,31	32,21	45	2,54	0,31	32,21
...на	15	0,40	3,57	0,49	10	0,27	2,38	0,33	10	0,27	2,38	0,33
½, ¼).	16	1,95	1,84	0,09	16	1,95	1,84	0,09	12	1,46	1,38	0,07
	15	—	—	14,21	15	—	—	14,21	15	—	—	14,21
	1	—	—	—	1	—	—	—	1			

Приготовить тесто, как указано в № 1322, 1334, 1356 и 1361. Взять по $1/4$ нормы продуктов из каждого блюда и приготовить четыре разных печенья.

Перед подачей смешать.

основанием кверху и через 10 минут склеить каждые две булочки.

Примечание. Безе можно начинять вареньем, повидлом или взбитыми сливками.

№ 1373

Песочный пирог с творогом

Показан на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15; на диэту № 5—III вариант

Наименование продуктов	I вариант				II вариант				III вариант			
	Нт	*Б*	*Ж*	*У*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	45	2,54	0,31	32,21	45	2,54	0,31	32,21	45	2,54	0,31	32,21
Сметана	15	0,40	3,57	0,49	10	0,27	2,38	0,33	10	0,27	2,38	0,33
Яйца ($^1/_3$, $^1/_4$), .	16	1,95	1,84	0,09	16	1,95	1,84	0,09	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	15	—	—	14,21	15	—	—	14,21	15	—	—	14,21
Корица	1	—	—	—	1	—	—	—	1	—	—	—
Простокваша . .	—	—	—	—	10	0,30	0,27	0,30	15	0,44	0,41	0,46
Творог	60	11,16	0,36	0,72	60	11,16	0,36	0,72	60	11,16	0,36	0,72
Сода	0,03	—	—	—	0,03	—	—	—	0,03	—	—	—
Масло сливочное	15	0,15	12,59	0,09	10	0,10	8,40	0,06	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	167	16,20 *В*—130	18,67 *К*—436	47,81	167	16,32 *В*—130	13,56 *К*—389	47,92	163	15,92 *В*—125	9,04 *К*—346	48,03

Из 40 г муки, сметаны, простокваши, половины яиц, 5 г сахара, масла и соды быстро замесить тесто, поставить его в холодное место на 15—20 минут; творог пропустить через мясорубку, смешать с сахаром, корицей и яйцом. Раскатать тесто длинной полоской толщиной в 1 см, разрезать каждую полоску пополам, на одну половину положить заправленный творог (края теста смазать яйцом), сверху накрыть другой половиной теста; аккуратно обрезать края, сверху острым ножом сделать на тесте надрезы в виде решетки, смазать яйцом, посыпать сахаром и выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

№ 1374 Пирожное бисквитное с кремом

Показано на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	¾	36	4,38	4,14	0,19	³/₅	28	3,40	3,22	0,16
Сахар	20	20	—	—	18,95	20	20	—	—	18,95	20	20	—	—	18,95
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Итого	—	136	7,60	18,57	32,44	—	131	7,55	14,38	32,41	—	118	6,52	9,26	32,35
	В—100 К—337					В—95 К—298					В—85 К—245				

Пол-яйца смешать с 10 г сахара и сбивать на слабом огне, нагревая не свыше 50° до увеличения в объеме в 3—4 раза; слегка остудить, не переставая сбивать, затем ввести 10 г муки, осторожно вымешать, вылить бисквит на противень, застланный бумагой, выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре. Муку (5 г) смешать с 10 г сахара и ¼ яйца, соединить с кипящим молоком и проварить до кипения. После этого крем остудить, добавить размятое сливочное масло, выбить добела. Остывший бисквит разрезать на два пласта, смазать нижний пласт кремом, покрыть вторым пластом, смазать сверху и с боков кремом, разрезать на отдельные пирожные; на каждое пирожное выпустить из конверта крем в виде узора.

Примечание. В крем можно добавлять какао, шоколад, толченые жареные орехи, ваниль.

№ 1375 Кекс «мозаика»

Показан на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Вес	Б	Ж	У	Наименование продуктов	Вес	Б	Ж	У
Яйца (³/₄)	36	4,38	4,14	0,19	Шоколад	10	0,32	2,89	4,86
Сахар	50	—	—	47,25	Повидло	40	—	—	27,20
Мука	15	1,51	0,10	10,74	Итого	161	6,31	15,53	90,30
асло	10	0,10	8,40	0,06					

на отдельные пирожные; на каждое пирожное выпустить из конверта крем в виде узора.

Примечание. В крем можно добавлять какао, шоколад, толченые *жареные орехи, ваниль.*

№ 1375

Кекс «мозаика»

Показан на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Вес	*Б*	*Ж*	*У*	Наименование продуктов	Вес	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца ($^3/_4$)	36	4,38	4,14	0,19	Шоколад	10	0,32	2,89	4,86
Сахар	50	—	—	47,25	Повидло	40	—	—	27,20
Мука	15	1,51	0,10	10,74	Итого	161	6,31	15,53	90,30
Масло	10	0,10	8,40	0,06					

В—130 *К*—541

Белки отделить от желтков; желтки стереть с сахаром добела, добавить муку, хорошо вымешать, белки взбить, соединить с желтками, осторожно вымешать; $^1/_3$ теста вылить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой, размазать тонким слоем и выпечь в духовом шкафу при умеренной температуре, не пересушивая. В остальное тесто добавить растопленное масло и вымешать, половинное количество теста вылить на лист слоем толщиной в 1,5 см, а в другую половину добавить расплавленный шоколад, смешать, вылить на лист; оба бисквита выпечь в легком жару и остудить.

Форму для кекса выстлать бумагой, а поверх бумаги выстлать форму выпеченным тонким бисквитом, остальные два бисквита нарезать четырехугольными полосками.

Повидло проварить до густоты с 10 г сахара, слегка намазать на бисквит в форме и уложить тесно полоски бисквита, чередуя белые с шоколадными; когда первый ряд будет уложен, намазать его повидлом и уложить второй ряд; так продолжать, пока не заполнится вся форма, затем все завернуть краями тонкого бисквита; кекс завернуть в бумагу и под прессом поставить о холодное место на 5—8 часов.

Из остального сахара и воды сварить помадку (сахар залить водой и варить до «мягкого шарика»), готовый сироп вылить в медный таз, побрызгать холодной водой, остудить и сбить добела.

Кекс вынуть из формы, снять бумагу, разогреть помадку и залить ею кекс.

Примечание. В помадку можно добавить шоколад, какао или ягодный сок.

№ 1376

Вафли с каймаком

Показаны на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Вес	Б	Ж	У
Яйца (½ шт.)	24	2,92	2,76	0,13
Мука	20	2,02	0,14	14,32
Масло сливочное	10	0,10	8,40	0,06
Сливки	30	0,84	5,70	1,08
Сахар	5	—	—	4,74
Для каймака				
Сливки	70	1,96	13,30	2,52
Сахар	20	—	—	18,95
Ваниль	По вкусу			
Итого	179	7,84	30,30	41,80

В—120 *К*—485

Масло выбить добела, постепенно добавить в него желтки, непрерывно выбивая, затем добавить сахар, муку, сбитые сливки и взбитые белки (долго не вымешивать, так как тесто осядет) и выпечь вафли; перед выпечкой вафель вафельницу надо хорошо нагреть и смазать маслом.

Сахар, ваниль и 50 г сливок соединить в кастрюле и варить на слабом огне до готовности каймака, все время помешивая, чтобы не пригорело. Каймак готов, когда капля в холодной воде сгущается, как сметана. Готовый каймак снять с огня и вымешивать, пока он не превратится в помадку, после чего смешать его со взбитыми сливками.

Вафли отпускаются с каймаком наполненные или прослоенные.

Примечание. В каймак можно ввести варенье.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Вкусно приготовленные и красиво оформленные сладкие блюда обогощают питание. Это особенно важно учитывать в диэтах, в которых пища готовится только на пару и протирается.

Для оформления ряда сладких блюд следует использовать специальные формочки, прорезные трубочки, различные выемки и т. п.

Сладкие блюда можно разделить на три группы:

первая — желе, муссы, кисели, снежки, кремы сливочные и молочные, фруктовые пюре, воздушные пироги;

вторая — компоты, мороженое, свежие фрукты и ягоды, вареные и печеные фрукты;

третья — пирожные, торты, пироги с фруктами, блинчики, фрукты, жаренные в тесте, каши, мучнистые блюда с фруктами и ягодами.

Сладкие блюда должны быть небольшими по объему.

со взбитыми сливками.

Вафли отпускаются с каймаком наполненные или прослоенные.

Примечание. В каймак можно ввести варенье.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Вкусно приготовленные и красиво оформленные сладкие блюда обогощают питание. Это особенно важно учитывать в диетах, в которых пища готовится только на пару и протирается.

Для оформления ряда сладких блюд следует использовать специальные формочки, прорезные трубочки, различные выемки и т. п.

Сладкие блюда можно разделить на три группы:

первая — желе, муссы, кисели, снежки, кремы сливочные и молочные, фруктовые пюре, воздушные пироги;

вторая — компоты, мороженое, свежие фрукты и ягоды, вареные и печеные фрукты;

третья — пирожные, торты, пироги с фруктами, блинчики, фрукты, жаренные в тесте, каши, мучнистые блюда с фруктами и ягодами.

Сладкие блюда должны быть небольшими по объему.

№ 1377

Кисель клюквенный

Показан на диеты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Клюква	51	50	0,12	—	3,44	41	40	0,10	—	2,76
Мука картофельная	15	15	0,11	—	10,91	15	15	0,11	—	10,91
Сахар	30	30	—	—	28,35	25	25	—	—	23,63
Вода	150	150	—	—	—	160	160	—	—	—
Итого	—	245	0,23	—	42,70	—	240	0,21	—	37,30
		В—200 *К*—176					*В*—200 *К*—154			

Клюкву растолочь, отжать сок, выжимки залить водой и проварить 5—10 минут, процедить; в отвар добавить сахар, вскипятить. Картофельную муку смешать с остальным соком клюквы и небольшим количеством отвара, вылить в кипящий отвар, быстро помешивая. После этого снять с огня, разлить в стаканы или вазочки, сверху посыпать сахаром.

№ 1378

Кисель малиновый

Показан на диэты № 2, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Малина	58	50	0,12	—	2,18	47	40	0,10	—	1,75
Мука картофельная	15	15	0,11	—	10,91	15	15	0,11	—	10,91
Сахар	30	30	—	—	28,35	25	25	—	—	23,63
Вода	150	150	—	—	—	160	160	—	—	—
Итого	—	245	0,23	—	41,44	—	240	0,21	—	36,29
	В—200 *К*—171					*В*—200 *К*—150				

Готовить, как указано в № 1377.

№ 1379

Кисель вишневый

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вишни	62	60	0,46	0,22	5,50	51	50	0,38	0,18	4,58
Мука картофельная	10	10	0,07	—	7,27	10	10	0,07	—	7,27
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,90
Вода	150	150	—	—	—	160	160	—	—	—
Итого	—	245	0,53	0,22	36,40	—	240	0,45	0,18	30,75
	В—200 *К*—153					*В*—200 *К*—130				

Вишни растолочь, отжать сок, в дальнейшем поступать, как указано в № 1377.

№ 1380

Кисель клубничный

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Клубника	88	75	0,26	0,28	3,84	70	60	0,21	0,23	3,07
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,90
ука картофельная	10	10	0,07	—	7,27	10	10	0,07	—	7,27
да	135	135	—	—	—	155	155	—	—	—

Итого . . .	—	245	0,53	0,22	36,40	—	240	0,45	0,18	30,75
		В—200 К—153					В—200 К—130			

Вишни растолочь, отжать сок, в дальнейшем поступать, как указано в № 1377.

№ 1380

Кисель клубничный

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Клубника	88	75	0,26	0,28	3,84	70	60	0,21	0,23	3,07
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,90
Мука картофельная	10	10	0,07	—	7,27	10	10	0,07	—	7,27
Вода	135	135	—	—	—	155	155	—	—	—
Итого . . .	—	245	0,33	0,28	34,74	—	245	0,28	0,23	29,24
		В—200 К—146					В—200 К—123			

I вариант. В кипящую воду положить перебранную, промытую клубнику и сахар, вскипятить и заварить, как указано в № 1377.

II вариант. Клубнику протереть; в дальнейшем поступать, как указано выше.

Примечание. Так же готовятся кисели и из других ягод.

№ 1381

Кисель молочный

Показан на диэты № 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	180	180	5,62	6,28	8,90	185	185	5,77	6,46	9,13
Сахар	20	20	—	—	18,90	15	15	—	—	14,21
Мука картофельная	8	8	0,06	—	5,82	8	8	0,06	—	5,82
Итого . . .	—	208	5,68	6,28	33,62	—	208	5,83	6,46	29,16
		В—200 К—220					В—200 К—204			

Молоко вскипятить с сахаром, картофельную муку развести частью кипяченого остуженного молока, заварить кисель, как указано в № 1377. По показаниям в кисель добавляют ваниль, корицу, шоколад, крепкий кофе.

№ 1382

Кисель из сушеных фруктов

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11 12. 13, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сухие фрукты	40	0,48	0,36	20,48	30	0,36	0,27	15,36
Сахар	25	—	—	23,63	20	—	—	18,90
Картофельная мука	10	0,07	—	7,27	10	0,07	—	7,27
Вода	250	—	—	—	250	—	—	—
Итого	325	0,55 В—225	0,36 К—216	51,38	310	0,43 В—200	0,27 К—175	41,53

Сухие фрукты перебрать, промыть, залить горячей водой, настоять под закрытой крышкой 4—5 часов, затем прокипятить, процедить и на отваре заварить кисель, как указано в № 1377.

Примечание. Оставшиеся вареные фрукты использовать для других изделий.

№ 1383

Кисель черничный

Показан на диэту № 4

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Черника сухая	41	40	0,19	—	1,93	Картофельная мука	10	10	0,07	—	7,27
Сахар	15	15	—	—	14,21	Вода	250	250	—	—	—
						Итого	—	315 В—200	0,26 К—97	—	23,41

Чернику промыть, залить водой, проварить в течение 10—15 минут; в дальнейшем поступать, как указано в № 1377.

№ 1384

Кисель из красного вина

Показан на диэты № 4, 11, 14, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вино красное 12°	40	40	—	—	4,81
Сахар	25	25	—	—	23,63
Мука картофельная	10	10	0,07	—	7,27
ода	140	140	—	—	—
Итого	—	215 В—200	0,07 К—160	—	30,90

вскипятить с вином и сахаром. В кипящий

№ 1385

Кисель на рисовой слизи с какао

Показан на диэту № 4

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34
Вода	600	600	—	—	—
Какао	5	5	0,82	0,93	1,75
Сахар	15	15	—	—	14,21
Мука картофельная	5	5	0,04	—	3,64
Итого	—	645 В—200	2,16 К—159	1,16	33,94

Рис залить водой и варить до полного разварива-

Сахар					
Итого . . .	—	315	0,26	—	23,41

В—200 К—97

Чернику промыть, залить водой, проварить в течение 10—15 минут; в дальнейшем поступать, как указано в № 1377.

№ 1384 Кисель из красного вина

Показан на диэты № 4, 11, 14, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вино красное 12° . .	40	40	—	—	4,8[1]
Сахар . . .	25	25	—	—	23,63
Мука картофельная	10	10	0,07	—	7,27
Вода	140	140	—	—	—
Итого . . .	—	215	0,07	—	30,90

В—200 К—160

Воду вскипятить с вином и сахаром. В кипящий сироп ввести крахмал, разведенный холодной водой, часто помешивая ложкой.

№ 1385 Кисель на рисовой слизи с какао

Показан на диэту № 4

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34
Вода	600	600	—	—	—
Какао	5	5	0,82	0,93	1,75
Сахар	15	15	—	—	14,21
Мука картофельная	5	5	0,04	—	3,64
Итого . . .	—	645	2,16	1,16	33,94

В—200 К—159

Рис залить водой и варить до полного разваривания; затем процедить сквозь марлю; в отвар добавить какао и сахар, вскипятить; картофельную муку развести в части остуженного рисового отвара и заварить кисель.

№ 1386 Кисель на отваре шиповника с желудевым кофе

Показан на диэты № 4, 5, 13

Наименование продуктов	Вес	Б	Ж	У	Наименование продуктов	Вес	Б	Ж	У
Отвар шиповника	220	—	—	—	Сахар	15	—	—	14,21
Кофе желудевый	5	—	—	—	Мука картофельная	10	0,07	—	7,27
					Итого . . .	250	0,07	—	21,48

В—200 К—88

На отваре шиповника № 1708 заварить желудевый кофе, процедить и заварить кисель, как указано в № 1377.

---

[1] Алкоголь.

№ 1387

Компот из сухих фруктов

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 15; протертый — на диэты № 2, 5а, 10а

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сухие фрукты	40	0,48	0,36	20,48	30	0,36	0,27	15,36
Сахар	25	—	—	23,63	15	—	—	14,21
Вода	180	—	—	—	200	—	—	—
Итого . . .	245	0,48	0,36	44,11	245	0,36	0,27	29,57
	В—200 *К*—186				*В*—200 *К*—125			

Сухие фрукты перебрать, крупные нарезать, залить водой, проварить с сахаром 10—15 минут, снять с огня, настоять под крышкой 4—5 часов.

№ 1388

Компот из консервированных фруктов

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; протертые — на диэты № 2, 5а, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Компот консервированный	150	0,75	—	64,50	125	0,62	—	53,75
Сахар	15	—	—	14,21	10	—	—	9,45
Вода	50	—	—	—	70	—	—	—
Итого . . .	215	0,75	—	78,71	205	0,62	—	63,20
	В—210 *К*—326				*В*—200 *К*—262			

Из банки консервированного компота слить сироп, добавить в сироп воду, сахар, проварить; консервированные фрукты уложить в блюдце или в вазочку и залить остуженным сиропом.

№ 1389

Компот сборный из свежих фруктов

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10 11, 12, 15; протертый — на диэты № 1, 2, 5а, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Груши	55	40	0,10	—	3,30	42	30	0,07	—	2,47
блоки	40	30	0,08	—	3,28	33	25	0,07	—	[illegible]
ы	33	30	0,14	—	2,72	28	25	0,11	—	[illegible]
сы	35	30	0,24	—	2,97	23	20	0,16	—	[illegible]
	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	[illegible]
	65	65	—	—	—	100	100	—	—	[illegible]

№ 1390

Яблоки и груши печеные, в сиропе

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без сиропа—на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки	240	200	0,56	—	21,84	175	150	0,42	—	16,38
Сахар	25	25	—	—	23,63	15	15	—	—	14,21
Вода	60	60	—	—	—	50	50	—	—	—
Итого . . .	—	285	0,56	—	45,47	—	215	0,42	—	30,59
	В — 230 *К* — 189					*В* — 170 *К* — 127				

Из яблок вынуть сердцевину, в середину яблока насыпать 5 г сахару и испечь в духовом шкафу при умеренной температуре, наблюдая, чтобы яблоки не развалились; из воды и сахара сварить сироп и полить им яблоки перед подачей. По желанию в сироп кладут клюкву или бруснику. Вместо сиропа яблоки можно подать с сахарной пудрой.

№ 1391

Яблоки в соусе из красного вина

Показзны на диэты № 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки	210	150	0,42	—	16,38	210	150	0,42	—	16,38
Сахар	30	30	—	—	28,35	20	20	—	—	18,90
Абрикосы	60	50	0,40	—	4,95	47	40	0,32	—	3,96

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
расное вино 12°	30	30	—	—	3,61	15	15	—	—	1,81
зюм	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
ндаль	15	15	2,25	6,88	1,78	10	10	1,50	4,59	1,19
Итого . . .	—	290	3,33	6,95	60,86	—	245	2,42	4,64	46,70
	В — 240 *К* — 352					*В* — 200 *К* — 257				

блоки очистить от кожуры, вынуть сердцевину и целиком сварить в сладкой воде; из абрикосов при-
пюре, проварить с вином и 20 г сахара. Затем в пюре добавить изюм и обваренный кипятком
нный поджаренный миндаль; этим соусом залить яблоки при отпуске (точно так же можно приго-

Итого . . .	215	0,75	—	78,71	205	0,62	—	63,20
	В—210 К—326				В—200 К—262			

Из банки консервированного компота слить сироп, добавить в сироп воду, сахар, проварить; консервированные фрукты уложить в блюдце или в вазочку и залить остуженным сиропом.

Компот сборный из свежих фруктов

№ 1389

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10 11, 12, 15; протертый—на диэты № 1, 2, 5а, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Груши	55	40	0,10	—	3,30	42	30	0,07	—	2,47
Яблоки	40	30	0,08	—	3,28	33	25	0,07	—	2,73
Сливы	33	30	0,14	—	2,72	28	25	0,11	—	2,27
Абрикосы	35	30	0,24	—	2,97	23	20	0,16	—	1,98
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,90
Вода	65	65	—	—	—	100	100	—	—	—
Итого . . .	—	220	0,56	—	35,90	—	220	0,41	—	28,35
	В — 200 *К* — 149					*В* — 200 *К* — 118				

Кроме указанных в раскладке фруктов, можно брать вишни, виноград, персики, ренклоды, мандарины, ревень, дыню, крыжовник и др. Яблоки и груши очистить от кожуры, груши можно сварить целиком или нарезанные на части, яблоки нарезать на дольки, вырезать сердцевину, ревень нарезать небольшими дольками, персики обдать кипятком, снять кожуру, отделить от косточек; остальные фрукты варить целиком. Фрукты положить в кипящую воду каждый вид в отдельности и варить до готовности.

Из фруктовых отваров и сахара проготовить сироп.

Готовые фрукты красиво уложить в вазочку и залить холодным сиропом. Клубнику, землянику, виноград, мандарины и мягкую дыню класть в компот сырыми.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Красное вино 12°	30	30	—	—	3,6[1]	15	15	—	—	1,8[1]
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Миндаль	15	15	2,25	6,88	1,78	10	10	1,50	4,59	1,19
Итого	—	290	3,33	6,95	60,86	—	245	2,42	4,64	46,70
	В — 240 *К* — 352					*В* — 200 *К* — 257				

Яблоки очистить от кожуры, вынуть сердцевину и целиком сварить в сладкой воде; из абрикосов приготовить пюре, проварить с вином и 20 г сахара. Затем в пюре добавить изюм и обваренный кипятком нашинкованный поджаренный миндаль; этим соусом залить яблоки при отпуске (точно так же можно приготовить и груши).

Яблоки можно отпускать горячими и холодными.

№ 1392

Груши в красном вине

Показаны на диэту № 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Груши	200	150	0,36	—	12,36	200	150	0,36	—	12,36
Вино красное	50	50	—	—	6[1]	30	30	—	—	3,6[1]

---

[1] Алкоголь.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	30	30	—	—	28,35	20	20	—	—	18,90
Вода	—	—	—	—	—	20	20	—	—	—
Итого	—	230	0,36	—	40,71	—	220	0,36	—	31,26
	В — 200 К — 210					В — 190 К — 155				

Груши очистить от кожуры, вынуть сердцевину, сварить в сладкой воде; из вина и сахара сварить сироп. При отпуске залить груши этим сиропом.

№ 1393 Груши с рисом в молочном соусе

Показаны на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без изюма и миндаля—на диэты № 1, 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Груши	137	100	0,24	—	8,24	137	100	0,24	—	8,24
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Молоко	100	100	3,12	3,48	4,94	100	100	3,12	3,48	4,94
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,90
Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,13

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Миндаль (ядро)	10	10	1,50	4,59	1,19	5	5	0,75	2,29	0,59
Ваниль	По вкусу									
Итого	—	281	8,29	10,19	58,70					

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Миндаль (ядро)	10	10	1,50	4,59	1,19	5	5	0,75	2,29	0,59
Ваниль	По вкусу									
Итого	—	281	8,29	10,19	58,70	—	262	6,96	7,40	50,21
		В — 240 *К* — 369					*В* — 220 *К* — 303			

Груши сварить, как указано в № 1392. Из риса и 50 г молока, изюма и 10 г сахара сварить кашу, остальной сахар смешать с яйцом и 50 г молока; проварить на плите, не допуская кипения (до 80°). По вкусу добавить ванилин.

При отпуске сложить кашу пирамидкой, на кашу положить грушу, залить соусом и посыпать рубленым поджаренным миндалем.

№ 3394

Груши в каймаке

Показаны на диэты № 2, 5, 6, 7, 10 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Груши	200	150	0,36	—	12,36	200	150	0,36	—	12,36
Сливки	70	70	1,96	13,30	2,52	25	25	0,70	4,75	0,90
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,47
Ванилин	По вкусу									
Итого	—	245	2,32	13,30	38,51	—	245	2,62	6,49	34,68
	В — 170 К — 291					В — 170 К — 213				

Груши очистить, вынуть сердцевину, отварить в сладкой воде. Из остальных продуктов приготовить каймак, как указано в № 1376. При отпуске залить груши каймаком.

№ 1395

Яблоки фаршированные

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яблоки	210	150	0,42	—	16,38	210	150	0,42	—	16,38
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Миндаль	15	15	2,25	6,88	1,78	10	10	1,50	4,59	1,19
Корица	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Сахар	25	25	—	—	23,63	15	15	—	—	14,21
Итого	—	206	2,93	6,95	51,19	—	186	2,10	4,64	38,05
	В — 170 К — 287					В — 150 К — 208				

Яблоки очистить, вынуть сердцевину, начинить изюмом, смешанным с сахаром, корицей и очищенным, нарубленным и поджаренным миндалем; запечь в духовом шкафу при невысокой температуре, чтобы яблоки не развалились.

При отпуске посыпать сахарной пудрой, смешанной с корицей.

№ 1396

Яблоки в желе

Показаны на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
блоки	100	70	0,20	—	7,64	143	100	0,28	—	10,92
	15	15	0,26	0,07	9,40	5	5	0,09	0,02	3,13

изюмом, смешанным с сахаром, корицей и очищенным, нарубленным и поджаренным миндалем; запечь в духовом шкафу при невысокой температуре, чтобы яблоки не развалились.

При отпуске посыпать сахарной пудрой, смешанной с корицей.

№ 1396

Яблоки в желе

Показаны на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки	100	70	0,20	—	7,64	143	100	0,28	—	10,92
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	5	5	0,09	0,02	3,13
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	—	—	—	—	—
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	—	—	—	—	—
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Лимон	10	3	0,02	—	0,03	5	2	0,01	—	0,02
Итого	—	133	4,91	1,48	44,35	—	130	2,85	0,02	33,02
	В — 200 *К* — 216					*В* — 180 *К* — 147				

Половину очищенного яблока, из которого вынута сердцевина, сварить в сладкой воде. Из ¼ яйца, муки и 5 г сахара приготовить и выпечь блинчик. В воду, в которой варилось яблоко (не больше 60 см³), положить сахар, выжать лимон, вскипятить, добавить размоченную в холодной воде желатину, размешать, чтобы желатина растворилась, на дно формочки налить немного желе, остудить, на желе положить яблоко; середину яблока нафаршировать размоченным изюмом, на яблоко положить блинчик и сверху все залить остальным желе, остудить.

Перед подачей окунуть формочку в горячую воду и вытряхнуть желе на тарелку.

№ 1397

Персики в сиропе

Показаны на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; половинную норму сахара—на диэту № 8

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Персики	135	120	0,78	0,50	10,02	113	100	0,65	0,41	8,35
Сахар	30	30	—	—	28,42	20	20	—	—	18,95
Итого	—	150	0,78	0,50	38,44	—	120	0,65	0,41	27,30
	В — 200 *К* — 165					*В* — 150 *К* — 118				

Обваренные кипятком и очищенные от кожуры персики разрезать на две половинки и сварить в сладкой воде (берется часть сахара). Из воды, в которой варились персики, и остального сахара сварить сироп. Этим сиропом залить персики перед подачей.

№ 1398

Яблоки в тесте

Показаны на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки	143	100	0,28	—	10,92	143	100	0,28	—	10,92
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
олоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
асло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
йца	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—
Итого	—	241	8,56	27,88	57,51	—	214	7,05	17,55	52,74
	В — 200 *К* — 530					В — 170 К — 408				

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Корица	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—
Итого	—	241	8,56	27,88	57,51	—	214	7,05	17,55	52,74
	В — 200 *К* — 530					*В* — 170 *К* — 408				

Яблоки очистить, вынуть сердцевину, нарезать ровными кружочками толщиной в 0,5 см, посыпать 5 г сахара, смешанного с корицей; яичные желтки смешать с растопленным сливочным маслом, мукой, молоком и 10 г сахара, взбить белки и осторожно смешать с приготовленным тестом. Яблоки брать вилкой, обмакивать в жидкое тесто и обжаривать на топленом масле на слабом огне, до готовности довести яблоки в духовом шкафу.

При отпуске посыпать сахарной пудрой.

№ 1399

Персики в тесте

Показаны на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Персики	113	100	0,65	0,41	8,35	113	100	0,65	0,41	8,35
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Итого	—	241	8,93	28,29	54,94	—	214	7,42	17,96	50.17
	В — 200 К — 525					В — 170 К — 403				

Персики обдать кипятком, очистить от кожуры, посыпать сахаром и в дальнейшем поступать так, как указано в № 1398.

№ 1400

Клубника в тесте

Показана на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Клубника	115	100	0,35	0,38	5,12	115	100	0,35	0,38	5,12
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48

Клубника	115	100	0,35	0,38	5,12	115	100	0,35	0,38	5,12
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	15	15	—	14,27	—
Итого	—	241	8,63	28,26	51,71	—	219	7,12	22,68	46,94
	В — 200 *К* — 510					*В* — 170 *К* — 432				

Клубнику очистить и насадить на тоненькие палочки по 7—8 штук, обмакнуть в тесто, приготовленное, как указано в № 1398, поджарить в масле; из поджаренной клубники осторожно вынуть палочки.

При отпуске посыпать сахарной пудрой.

Примечание. Таким же способом можно приготовить и другие ягоды и мелкие фрукты.

№ 1401

Персики в молочном соусе

Показаны на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Персики	113	100	0,65	0,41	8,35	113	100	0,65	0,41	8,35
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,76	2,47
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Яйца	⅓	16	1,95	1,84	0,09	8	8	0,97	0,92	0,04

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Ваниль	По вкусу									
Итого	—	196	4,66	4,02	38,12	—	183	3,68	3,12	33,39
	В — 170 *К* — 213					*В* — 160 *К* — 180				

Персики обдать кипятком, очистить от кожуры и сварить в небольшом количестве воды с 5 г сахара. Муку смешать с сахаром и желтком, постепенно развести кипящим молоком и проварить до кипения; снять с огня, добавить ванилин и взбитый белок осторожно соединить. Этим соусом залить персики, сложенные на сковороду, и запечь в духовом шкафу.

При отпуске посыпать сахарной пудрой.

№ 1402

Желе лимонное

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	30	30	—	—	28,82	20	20	—	—	18,95
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—
имон	20	7	0,04	—	0,06	10	3	0,02	—	0,03
Итого	—	140	2,57	—	28,90	—	126	2,52	—	18,98
	В — 130 *К* — 129					*В* — 110 *К* — 88				

Воду вскипятить с сахаром и лимонной кожицей, добавить размоченную

Сахар	30	30	—	—	28,82	20	20	—	—	18,95
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—
Лимон	20	7	0,04	—	0,06	10	3	0,02	—	0,03
Итого	—	140	2,57	—	28,90	—	126	2,52	—	18,98
	В — 130 К — 129					В — 110 К — 88				

Воду вскипятить с сахаром и лимонной кожицей, добавить размоченную в холодной воде желатину и лимонный сок; снять с огня, процедить, разлить в формочки, остудить.

При отпуске погрузить формочку на секунду в горячую воду и выложить желе на тарелку, полить сиропом, приготовленным из 10 г сахара и 40 г воды.

№ 1403

Желе вишневое

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вишни без плодоножек	41	40	0,31	0,14	3,66	41	40	0,31	0,14	3,66
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Итого	—	173	2,78	0,14	32,08	—	168	2,78	0,14	27,29
	В — 130 К — 144					В — 125 К — 124				

Вишню истолочь, отжать сок, выжимки залить водой, прокипятить, процедить, добавить сахар, размоченную желатину и вишневый сок. В дальнейшем поступать, как указано в № 1402.

Примечание. Так же готовится желе из других ягод.

№ 1404

Желе с фруктами

Показано на диэты № 3, 5, 6, 7, 7б, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Фрукты	70	60	0,43	—	8,21	58	50	0,35	—	6,84
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Итого	—	193	2,90	—	36,63	—	178	2,82	—	30,47
	В — 150 *К* — 162					*В* — 130 *К* — 136				

Фрукты отварить, остудить. Из отвара приготовить желе, как указано в № 1402 или № 1403, налить его на $^1/_3$ в формочку, остудить.

Сваренные фрукты положить на застывшее желе (клубнику и виноград можно класть сырыми); сверху залить остальным желе, остудить.

Отпускать, как указано в № 1402.

№ 1405

Желе, шпигованное муссом

Показано на диэты № 1, 2, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	30	30	—	—	28,42	20	20	—	—	18,95
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сок вишневый	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Лимон	20	7	0,04	—	0,06	10	3	0,02	—	0,02
Итого	—	150	2,51	—	28,48	—	136	2,49	—	18,97
	В — 140 *К* — 127					*В* — 125 *К* — 88				

Приготовить желе, как указано в № 1402; $^4/_5$ всего количества желе разлить в формочки, остальное бить веничком. Когда желе застынет «всмятку», т. е. будет не совсем крепкое, взбитое желе разделит

Сахар	30	30	—	—	28,42	20	20	—	—	18,95
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сок вишневый	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Лимон	20	7	0,04	—	0,06	10	3	0,02	—	0,02
Итого...	—	150	2,51	—	28,48	—	136	2,49	—	18,97
	В — 140 *К* — 127					*В* — 125 *К* — 88				

Приготовить желе, как указано в № 1402; $^4/_5$ всего количества желе разлить в формочки, остальное взбить веничком. Когда желе застынет «всмятку», т. е. будет не совсем крепкое, взбитое желе разделить пополам, половину подкрасить вишневым или другим соком в розовый цвет. Затем взбитое желе положить в бумажный кондитерский конверт, с тонким нижним концом и прокалывая им застывшее в формочках желе, выпускать из конверта мусс, поочередно белый и розовый. При шпиговании желе муссом не следует прокалывать желе до дна. В остальном поступать, как указано в № 1402.

№ 1406

Желе с муссом

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	30	30	—	—	28,42	20	20	—	—	18,95
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Вишневый сок	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Апельсин	40	30	0,23	—	1,64	20	15	0,11	—	0,82
Итого...	—	173	2,70	—	30,06	—	148	2,58	—	19,77
	В — 145 *К* — 134					*В* — 120 *К* — 92				

Приготовить желе так, как указано в № 1402, и разделить на две части; половину желе взбить, чтобы получился мусс, на дно формочек налить немного желе, сверху желе налить немного подкрашенного соком розового мусса и залить все оставшимся желе. В дальнейшем поступать, как указано в № 1402.

№ 1407

Желе с бисквитом, муссом и фруктами

Показано на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	35	35	—	—	33,08	25	25	—	—	23,63
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—
Лимоны	20	7	0,04	—	0,06	10	3	0,02	—	0,02
Фрукты	47	40	0,10	—	3,30	35	30	0,07	—	2,47
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого	—	202	4,57	1,41	40,09	—	178	4,52	1,41	29,77
	В — 150 К — 196					В — 130 К — 154				

Из 20 г сахара, желатины, воды и лимона приготовить желе, как указано в № 1402; из ¼ яйца, 5 г сахара и 5 г муки приготовить бисквит, $^1/_3$ желе вылить в формочку, остудить. На застывшее желе разложить вареные фрукты; на фрукты положить бисквит; остальное желе взбить и муссом заполнить формочку доверху.

В остальном поступать, как указано в № 1402.

№ 1408

Мусс клубничный

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Клубника	58	50	0,17	0,19	2,56	47	40	0,14	0,15	2,05
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—
Сахар	30	30	—	—	28,35	20	20	—	—	18,90
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Итого	—	183	2,64	0,19	30,91	—	163	2,61	0,15	20,95
	В — 150 К — 139					В — 120 К — 98				

Продолжение

Приготовить желе, как указано в № 1402, взбить на льду. Готовый мусс разлить в формочки, остудить. Отпускать с сиропом.

409

Бомба из вишен

Показана на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

нование продуктов | I вариант | II вариант

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Клубника	58	50	0,17	0,19	2,56	47	40	0,14	0,15	2,05
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	30	30	—	—	28,35	20	20	—	—	18,90
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Итого	—	183	2,64	0,19	30,91	—	163	2,61	0,15	20,95
	В — 150 К — 139					В — 120 К — 98				

Приготовить желе, как указано в № 1402, взбить на льду. Готовый мусс разлить в формочки, остудить. Отпускать с сиропом.

№ 1409

Бомба из вишен

Показана на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Желатина	4	4	3,30	—	—	3	3	2,47	—	—
Лимон	20	7	0,04	—	0,06	10	3	0,02	—	0,03
Сахар	40	40	—	—	37,80	30	30	—	—	28,35
Сливки	30	30	0,84	5,70	1,08	20	20	0,56	3,80	0,72
Вишня	30	25	0,19	0,09	2,29	30	25	0,19	0,09	2,29
Итого	—	106	4,37	5,79	41,23	—	81	3,24	3,89	31,39
	В — 150 К — 242					В — 120 К — 178				

Из 2 г желатины, 50 г воды, 10 г сахара и лимонного сока приготовить желе, как указано в № 1402, налить в форму, поставить в лед, края и дно остудить, а из середины желе вылить.

Вишни без косточек сварить с 15 г сахара в небольшом количестве воды; сваренную вишню вынуть из воды, дать воде стечь, перемешать с оставшимся желе и выложить ею дно и бока формы. Сливки взбить и соединить с вишневым отваром, в котором растворить 2 г желатины, заполнить сливками середину формы, остудить.

Отпускать бомбу можно с сиропом.

№ 1410

Желе в корзиночках

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 3, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сахар	30	—	—	28,35	20	—	—	18,95
Желатина	3	2,47	—	—	2	1,65	—	—
Вода	80	—	—	—	80	—	—	—
Апельсин 1 шт.	150	1,14	—	8,20	150	1,14	—	8,20
Итого	263	3,61	—	36,55	252	2,79	—	27,15
		В—200	*К*—164			*В*—200	*К*—123	

Корзиночки из апельсинов, мандаринов, крупных лимонов готовят следующим образом: либо разрезают пополам и вычищают сердцевину, и края корзинки вырезают зубчиками, либо вырезают в верхней части из боков корку таким образом, что получается корзиночка с ручкой. Через отверстие вычищается сердцевина, ручка и края корзиночки вырезаются зубчиками, середина корзиночки заполняется желе, приготовленным, как указано в № 1402.

Примечание. В желе можно класть разные фрукты (по показаниям).

№ 1411

Мусс абрикосовый

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	Б	Ж	У	*Бр*	*Нт*	Б	Ж	У
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Абрикосы	35	30	0,24	—	2,97	24	20	0,16	—	1,98

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	Б	Ж	У	*Бр*	*Нт*	Б	Ж	У
хар	30	30	—	—	28,42	20	20	—	—	18,95
ода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—
Итого	—	163	2,71	—	31,39	—	143	2,63	—	20,93
		В—150	*К*—139				*В*—130	*К*—97		

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	
Абрикосы	35	30	0,24	—	2,97	24	20	0,16	—	1,98

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	30	30	—	—	28,42	20	20	—	—	18,95
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—
Итого	—	163	2,71	—	31,39	—	143	2,63	—	20,93
		В—150	К—139				В—130	К—97		

Воду вскипятить с 20 г сахару и абрикосами, снять с огня, добавить размоченную в холодной воде желатину, процедить сквозь сито затем взбить на льду, смешать с протертыми абрикосами и разлить в формы, остудить. Отпускать с сиропом, приготовленным из 10 г сахару и 40 г воды.

№ 1412 Крем сливочный

Показан на диеты № 1а, 1б, 2, 3, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сливки	50	1,40	9,50	1,80	25	0,70	4,75	0,90
Молоко	30	0,94	1,05	1,48	55	1,72	1,92	2,71
Яичный желток	5	0,78	1,49	0,02	4	0,63	1,19	0,02
Сахар	30	—	—	28,42	20	—	—	18,95
Желатина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
Ванилин	По вкусу							
Итого	118	5,59	12,04	31,72	107	5,52	7,86	22,58
		В—110	К—265			В—100	К—188	

Молоко с 20 г сахару и желтком смешать и проварить, не давая закипеть; снять с огня, добавить размоченную в холодной воде желатину, хорошо размешать, процедить сквозь сито; сливки взбить, во взбитые сливки постепенно добавлять сваренный и остуженный до комнатной температуры молочный льезон; хорошо вымешать, вылить в формы. Остудить на льду. Отпускать с сиропом, приготовленным из 10 г сахару и 40 г воды.

№ 1413

Крем шоколадный

Показан на диэты № 1, 2, 3, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сливки	50	1,40	9,50	1,80	25	0,70	4,75	0,90
Молоко	30	0,94	1,05	1,48	55	1,72	1,92	2,71
Яичные желтки	5	0,78	1,49	0,02	4	0,63	1,19	0,02
Сахар	30	—	—	28,42	20	—	—	18,95
Желатина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
Шоколад	10	0,32	2,89	4,86	5	0,16	1,44	2,43
Ванилин	По вкусу							
Итого	128	5,91	14,93	36,58	112	5,68	9,30	25,01
	В—120 К—313				В—110 К—212			

Приготовить крем, как указано в № 1412, но во время варки молочного льезона добавить в него измельченный шоколад.

№ 1414

Крем кофейный

Показан на диэты № 2, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сливки	50	1,40	9,50	1,80	25	0,70	4,75	0,90
Молоко	30	0,94	1,05	1,48	55	1,72	1,92	2,71
Сахар	30	—	—	28,42	20	—	—	18,95
Яичный желток	5	0,78	1,49	0,02	4	0,63	1,19	0,02
елатина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
офе натуральный	5	—	—	—	5	—	—	—
Итого	123	5,59	12,04	31,72	112	5,52	7,86	22,58
	В—120 К—265				В—110 К—188			

риготовить крем, как указано в № 1412, но во время варки молочного льезона добавить в него

ный кофе.

Наименование продук	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сливки	50	1,40	9,50	1,80	25	0,70	4,75	0,90
Молоко	30	0,94	1,05	1,48	55	1,72	1,92	2,71
Сахар	30	—	—	28,42	20	—	—	18,95
Яичный желток	5	0,78	1,49	0,02	4	0,63	1,19	0,02

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Желатина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
Кофе натуральный	5	—	—	—	5	—	—	—
Итого	123	5,59	12,04	31,72	112	5,52	7,86	22,58
		В—120	*К*—265			*В*—110	*К*—188	

Приготовить крем, как указано в № 1412, но во время варки молочного льезона добавить в него крепкий процеженный кофе.

№ 1415

Крем ореховый

Показан на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12. 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сливки	50	1,40	9,50	1,80	25	0,70	4,75	0,90
Молоко	30	0,94	1,05	1,48	55	1,72	1,92	2,71
Сахар	30	—	—	28,42	20	—	—	18,95
Яичные желтки	5	0,78	1,49	0,02	4	0,63	1,19	0,02
Желатина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
Орехи (ядро)	25	2,93	12,42	2,92	15	1,76	7,45	1,75
Итого	143	8,52	24,46	34,64	122	7,28	15,31	24,33
		В—130	*К*—404			*В*—100	*К*—272	

Приготовить крем, как указано в № 1412, но во время варки молочного льезона добавить в него поджаренные, мелко истолченные орехи.

№ 1416

Крем с рисом

Показан на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; с протертым рисом—на диэты № 1б, 1, 2, 7б, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сливки	50	1,40	9,50	1,80	25	0,70	4,75	0,90
Молоко	50	1,56	1,74	2,47	75	2,34	2,62	3,70
Рис	10	0,65	0,12	7,17	10	0,65	0,12	7,17
Сахар	30	—	—	28,42	20	—	—	18,95
Желатина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
Желтки яичные	5	0,78	1,49	0,02	4	0,63	1,19	0,02
Ванилин	По вкусу							
Итого	148	6,86	12,85	39,88	137	6,79	8,68	30,74
	В—120 К—311				В—110 К—235			

Крем приготовить, как указано в № 1412. Рис сварить до половины готовности, воду слить, залить рис 30 г молока и варить до полной готовности. Готовый рис поместить в медный сотейник, остудить, соединить с кремом, хорошо вымешать, разлить в формы, поставить в холодное место.

№ 1417

Крем абрикосовый

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	25	25	0,70	4,75	0,90
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	55	55	1,72	1,92	2,71
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Сахар	30	30	—	—	28,42	20	20	—	—	18,95

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яичные желтки	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Абрикосы	35	30	0,65	—	16,58	30	25	0,54	—	13,81
Итого	—	148	6,24	12,04	48,30	—	132	6,06	7,86	36,39
	В—135 К—336					В—120 К—247				

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яичные желтки	1/3	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
Абрикосы	35	30	0,65	—	16,58	30	25	0,54	—	13,81
Итого . . .	—	148	6,24	12,04	48,30	—	132	6,06	7,86	36,39
	В—135 К—336					В—120 К—247				

Крем приготовить, как указано в № 1412. Абрикосы припустить и протереть сквозь сито. В остуженный крем ввести абрикосовое пюре, вымешать и разлить в формы.

Примечание. Таким же способом готовят крем из малины, персиков и разных фруктов и ягод.

№ 1418

Крем клубничный

Показан на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	25	25	0,70	4,75	0,90
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	55	55	1,72	1,92	2,71
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Сахар	30	30	—	—	28,42	20	20	—	—	18,95
Яичные желтки	1/3	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
Клубника	35	30	0,10	0,11	1,54	30	25	0,09	0,09	1,28
Итого . . .	—	148	5,69	12,15	33,26	—	132	5,61	7,95	23,86
	В—135 К—272					В—120 К—195				

Крем приготовить, как указано в № 1417, но вместо абрикосового пюре положить часть протертой свежей клубники и часть целых мелких или крупных нарезанных ягод.

№ 1419

Пудинг с бисквитом и цукатами

Показан на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без цуката—на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сливки	50	1,40	9,50	1,80	25	0,70	4,75	0,90
Молоко	30	0,94	1,05	1,48	55	1,72	1,92	2,71
Желатина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
Сахар	30	—	—	28,42	20	—	—	18,95
Яичные желтки	5	0,78	1,49	0,02	4	0,63	1,19	0,02
Бисквит	30	2,01	2,01	22,05	15	1,00	1,00	11,02
Цукат	20	—	—	13,34	10	—	—	6,67
Ваниль	По вкусу							
Итого	168	7,60	14,05	67,11	132	6,52	8,86	40,27
		В—150	К—436			В—120	К—274	

Крем приготовить, как указано в № 1412, но ввести в него бисквит и цукаты, нарезанные небольшими кубиками. Осторожно вымешать, разлить в формы и остудить.

№ 1420

Крем кондитерский без яиц

Показан на диэты № 1а, 1, 2, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сливки	100	2,80	19,00	3,60	50	1,40	9,50	1,80
Сахар	30	—	—	28,42	20	—	—	18,95

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Желатина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
олоко	—	—	—	—	50	1,56	1,74	2,47
нилин	По вкусу							
Итого	133	5,27	19,00	32,02	123	5,43	11,24	23,22
		В—130	К—330			В—120	К—222	

Наименование проду	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сливки	100	2,80	19,00	3,60	50	1,40	9,50	1,80
Сахар	30	—	—	28,42	20	—	—	18,95

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Желатина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
Молоко	—	—	—	—	50	1,56	1,74	2,47
Ванилин	По вкусу							
Итого	133	5,27	19,00	32,02	123	5,43	11,24	23,22
	В—130 *К*—330				*В*—120 *К*—222			

Сливки взбить на льду; во взбитые сливки ввести сахарную пудру, ванилин и растворенную в небольшом количестве воды желатину. Во втором варианте желатина растворяется в 50 г молока.

Примечание. В этот крем можно добавлять кофе, шоколад, какао, клубнику и др. (по показаниям).

№ 1421 Крем с каштанами

Показан на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	25	25	0,70	4,75	0,90
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	75	75	2,34	2,62	3,70
Яичный желток	1/3	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
Сахар	30	30	—	—	28,42	20	20	—	—	18,95
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Ь	Ж	У
Каштаны	40	30	1,86	1,62	12,63	33	25	1,55	1,35	10,52
Ванилин	По вкусу									
Итого	—	168	8,07	14,35	45,34	—	152	7,69	9,91	34,09
	В—145 К—352					В—130 К—263				

Каштаны обдать кипятком, снять с них кожуру и тушить под крышкой с 30 г молока до мягкости. Готовые каштаны горячими протереть сквозь сито. Из остальных продуктов приготовить крем, как указано в № 1412. Протертые каштаны положить в молочный льезон; перед соединением со сливками тщательно размешать, чтобы не было комков, вылить в формочки и остудить.

№ 1422

Крем из простокваши

Показан на диэты № 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Простокваша	150	4,44	4,08	4,56	150	4,44	4,08	4,56
Сахар	30	—	—	28,42	20	—	—	18,95
Желатина	4	3,30	—	—	4	3,30	—	—
Корица	1	—	—	—	1	—	—	—
Итого	185	7,74	4,08	32,98	175	7,74	4,08	23,51
	В—180 К—205				В—170 К—165			

Простоквашу хорошо размешать венчиком, положить сахарную пудру, смешанную с корицей и растворенной в небольшом количестве воды желатиной, хорошо вымешать, вылить в формочки, остудить.

№ 1423

Крем из сметаны

Показан на диэты № 1, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сметана	50	1,34	11,90	1,64	25	0,67	5,95	0,82
Молоко	30	0,94	1,05	1,48	55	1,72	1,92	2,71
ичные желтки $^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	4	0,63	1,19	0,02
ар	30	—	—	28,42	20	—	—	18,95
атина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
ин	По вкусу							

Итого . . .	185	7,74	4,08	32,98	175	7,74	4,08	23,51
	B—180	K—205			B—170	K—165		

Простоквашу хорошо размешать венчиком, положить сахарную пудру, смешанную с корицей и растворенной в небольшом количестве воды желатиной, хорошо вымешать, вылить в формочки, остудить.

№ 1423

Крем из сметаны

Показан на диэты № 1, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сметана	50	1,34	11,90	1,64	25	0,67	5,95	0,82
Молоко	30	0,94	1,05	1,48	55	1,72	1,92	2,71
Яичные желтки $^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	4	0,63	1,19	0,02
Сахар	30	—	—	28,42	20	—	—	18,95
Желатина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
Ванилин	По вкусу							
Итого . . .	118	5,53	14,44	31,56	107	5,49	9,06	22,50
	B—110	K—286			B—100	K—199		

Сметану взбить венчиком на льду; из молока, яичных желтков, сахара, желатины и ванилина приготовить льезон и поступить, как указано в № 1412.

№ 1424

Каштаны со сливками

Показаны на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сливки	70	70	1,96	13,30	2,52	50	50	1,40	9,50	1,80
Сахар	30	30	—	—	28,42	20	20	—	—	18,95
Ванилин	По вкусу									

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Каштаны	80	60	3,72	3,24	25,26	67	50	3,10	2,70	21,05
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	30	30	0,94	1,05	1,48
Итого	—	200	6,93	17,94	58,18	—	150	5,44	13,25	43,28
	В—150 К—434					В—110 К—323				

Каштаны обдать кипятком, снять с них кожуру, тушить с молоком до мягкости (чтобы все молоко выпарилось) и горячими протереть сквозь сито. Сливки взбить на льду; во взбитые сливки положить сахарную пудру и ванилин, дать сливкам отстояться. Затем выпустить сливки из конверта на тарелочку в виде гнезда, в середину которого положить протертые каштаны (каштаны не мять).

№ 1425

Меренги со сливками

Показаны на диэты № 1а, 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Белки яичные ½	16	2,00	0,04	0,12	16	2,00	0,04	0,12
Сахар	45	—	—	42,53	35	—	—	33,08

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сливки	70	1,96	13,30	2,52	50	1,40	9,50	1,80
Ванилин	По вкусу							
Итого	131	3,96	13,34	45,17	101	3,40	9,54	35,00
	В—115 К—325				В—85 К—246			

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сливки	70	1,96	13,30	2,52	50	1,40	9,50	1,80
Ванилин	По вкусу							
Итого	131	3,96	13,34	45,17	101	3,40	9,54	35,00
	В—115 *К*—325				*В*—85 *К*—246			

Яичные белки взбить, постепенно ввести в них 25 г сахару, непрерывно взбивая; затем выпустить взбитые белки в виде небольших булочек на железный лист, застланный бумагой, и высушить в духовом шкафу так, чтобы меренги легко отставали от бумаги. Сливки взбить на льду, во взбитые сливки ввести сахарную пудру и ванилин, вымешать, дать отстояться 15 — 20 минут. Затем выпустить из конверта пирамидкой на тарелку и кругом обложить меренгами.

№ 1426

Самбук яблочный

Показан на диэты № 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки	100	100	0,28	—	10,92	100	100	0,28	—	10,92
Сахар	35	35	—	—	33,16	25	25	—	—	23,63

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Белки яичные	1/5	6	0,75	0,01	0,05	1/6	5	0,62	0,01	0,04
Итого	—	144	3,50	0,01	44,13	—	133	3,37	0,01	34,59
	В—110 *К*—195					*В*—100 *К*—156				

Яблоки (кислый сорт) запечь или тушить с небольшим количеством воды (тушеные яблоки откинуть на сито), протереть сквозь сито, остудить. В холодное яблочное пюре положить 25 г сахару и яичные белки, выбить венчиком или положить в мороженицу и вертеть 1½—2 часа, пока пюре не увеличится в объеме в 4—5 раз (вертеть со льдом, но без соли). Затем добавить в самбук желатину, растворенную в небольшом количестве воды, быстро вымешать, разлить в формы и остудить.

Отпускать с сиропом, приготовленным из 10 г сахару.

№ 1427

Желе черничное

Показано на диэту № 4

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Черника	31	30	0,14	—	1,45	Вода	150	150	—	—	—
Сахар	15	15	—	—	14,21	Желатина	3	3	2,47	—	—
						Итого	—	198	2,61	—	15,66
							В—120 *К*—75				

Чернику промыть, залить холодной водой, варить 15—20 минут, процедить, добавить сахар, прогреть до кипения, ввести размоченную в холодной воде желатину, процедить, разлить в формы, остудить.

№ 1428

Желе с красным вином

Показано на диэты № 4, 11, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
хар	25	—	—	23,63	15	—	—	14,21
да	80	—	—	—	100	—	—	—
асное столовое вино 12°	40	—	—	4,8	20	—	—	2,4
атина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
Итого	148	2,47	—	23,63	138	2,47	—	14,21
	В—130 К—140				В—120 К—85			

вскипятить с вином и сахаром, добавить размоченную в холодной воде желатину, проце
ны, остудить.

Итого . . .	—	198	2,61	— 15,66
		В—120 К—75		

Чернику промыть, залить холодной водой, варить 15—20 минут, процедить, добавить сахар, прогреть до кипения, ввести размоченную в холодной воде желатину, процедить, разлить в формы, остудить.

№ 1428

Желе с красным вином

Показано на диэты № 4, 11, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сахар	25	—	—	23,63	15	—	—	14,21
Вода	80	—	—	—	100	—	—	—
Красное столовое вино 12° .	40	—	—	4,8[1]	20	—	—	2,4[1]
Желатина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
Итого . . .	148	2,47	—	23,63	138	2,47	—	14,21
		В—130 К—140				В—120 К—85		

Воду вскипятить с вином и сахаром, добавить размоченную в холодной воде желатину, процедить, разлить в формы, остудить.

---

[1] Алкоголь.

№ 1429

Желе из рисового отвара и желудевого кофе

Показано на диэту № 4

Наименование продуктов	Вес	Б	Ж	У
Рис	15	0,97	0,17	10,76
Сахар	15	—	—	14,21
Вода	300	—	—	—
Кофе желудевое . .	5	—	—	—
Желатина	2	1,65	—	—
Итого . . .	337	2,62	0,17	24,97
		В—120 К—115		

Рис промыть, залить 200 г воды и варить до полного разваривания; процедить, соединить рисовый отвар с сахаром и крепким желудевым кофе; вскипятить, добавить размоченную в холодной воде желатину, процедить, разлить в формы, остудить.

№ 1430

Желе из миндального молока

Показано на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Миндаль	40	5,99	18,36	4,76	30	4,49	13,77	3,57
Вода	120	—	—	—	120	—	—	—
Сахар	35	—	—	33,08	20	—	—	18,90
Желатина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
Итого	198	8,46	18,36	37,84	173	6,96	13,77	22,47
		В—145	К—361			В—120	К—249	

Миндаль обдать кипятком, очистить и растолочь в ступке, постепенно подливая кипяток (чем мельче истолочь миндаль, тем гуще будет молоко); процедить, смешать молоко с сахаром и растворенной в холодной воде желатиной; вторично процедить, разлить в формы, остудить.

№ 1431

Крем из миндального молока со сливками

Показан на диэты № 1, 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Миндаль	30	4,49	13,77	3,57	20	3,00	9,18	2,38
Вода	30	—	—	—	50	—	—	—
Сливки	50	1,40	9,50	1,80	30	0,84	5,70	1,08

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сахар	35	—	—	33,08	20	—	—	18,90
Желатина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
Итого	148	8,36	23,27	38,45	123	6,31	14,88	22,36
		В—120	К—408			В—100	К—256	

	Вес			У	Вес	Б	Ж	У
Миндаль	30	4,49	13,77	3,57	20	3,00	9,18	2,38
Вода	30	—	—	—	50	—	—	—
Сливки	50	1,40	9,50	1,80	30	0,84	5,70	1,08

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Сахар	35	—	—	33,08	20	—	—	18,90
Желатина	3	2,47	—	—	3	2,47	—	—
Итого	148	8,36	23,27	38,45	123	6,31	14,88	22,36
		В—120	*К*—408			*В*—100	*К*—256	

Миндаль приготовить, как указано в № 1430. Миндальное молоко смешать с сахаром и растворенной в холодной воде желатиной. Сливки взбить на льду и соединить с остывшим до комнатной температуры миндальным молоком; хорошо вымешать, разлить в формы, остудить.

№ 1432

Крем из молочного киселя

Показан на диэты № 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Молоко	80	2,50	2,80	3,96	80	2,50	2,80	3,96
Мука картофельная	15	0,11	—	10,91	15	0,11	—	10,91
Сахар	30	—	—	28,42	20	—	—	18,95

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант				II вариант			
	Вес	Б	Ж	У	Вес	Б	Ж	У
Яйца 1/4	12	1,46	1,38	0,07	9	1,09	1,03	0,05
Ванилин	По вкусу							
Итого	137	4,07	4,18	43,36	124	3,70	3,83	33,87
	В—130 К—233				В—120 К—190			

Молоко вскипятить с сахаром, картофельную муку развести в части кипяченого остывшего молока, заварить молочный кисель, в горячий кисель ввести яичные желтки, хорошо вымешать; затем ввести взбитые белки и ванилин, осторожно вымешать и разлить в формы, смоченные водой.

При отпуске вытряхнуть крем из формы, отпустить с сиропом.

В этот крем можно прибавлять какао, кофе, шоколад, орехи (по показаниям).

№ 1433 Мусс из сырых яблок

Показан на диэты № 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яблоки	70	50	0,14	—	5,46	57	40	0,11	—	4,37
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Сахар	35	35	—	—	33,16	20	20	—	—	18,95
Вода	50	50	—	—	—	70	70	—	—	—
Итого	—	138	2,61	—	38,62	—	133	2,58	—	23,32
	В—130 К—169					В—125 К—106				

Сырые очищенные яблоки натереть на терке. Воду вскипятить с яблочными очистками и с 25 г сахара, добавить растворенную желатину, процедить, слегка остудить; соединить с тертыми яблоками, взбить мусс на льду до густоты сметаны, разлить в формы.

№ 1431 Мусс из протертого риса

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 4, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—
Сахар	30	30	—	—	28,42	20	20	—	—	18,95
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17

Итого . . .	—	138	2,61	—	38,62	—	133	2,58	—	23,32
		В—130 К—169					В—125 К—106			

Сырые очищенные яблоки натереть на терке. Воду вскипятить с яблочными очистками и с 25 г сахара, добавить растворенную желатину, процедить, слегка остудить; соединить с тертыми яблоками, взбить мусс на льду до густоты сметаны, разлить в формы.

№ 1434

Мусс из протертого риса

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 4, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Желатина	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Вода	100	100	—	—	—	100	100	—	—	—
Сахар	30	30	—	—	28,42	20	20	—	—	18,95
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17
Лимон	20	7	0,10	—	0,17	20	7	0,10	—	0,17
Сироп № 1492	25	25	0,05	0,05	7,86	20	20	0,04	0,04	6,50
Итого . . .	—	175	3,27	0,17	43,62	—	160	3,26	0,16	32,79
		В — 130 К — 194					В — 120 К — 149			

Рис разварить в небольшом количестве воды до полной готовности и протереть сквозь сито. Протертый рис развести горячей водой, добавить сахар и растворенную желатину прогреть до кипения, снять с огня, добавить сок лимона, взбить на льду до густоты сметаны, разлить в формы, остудить.

Отпускать с сиропом.

Примечание. На диэту № 4 сахар кладется в половинном количестве и вводится какао, желудевый кофе или чай.

№ 1435

Воздушный пирог абрикосовый

Показан на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Абрикосы	60	50	0,40	—	4,95	60	50	0,40	—	4,95
Сахар	35	35	—	—	33,16	30	30	—	—	28,42

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яичные белки	1 1/2	48	6,00	0,12	0,37	1 1/2	48	6,00	0,12	0,37
Сливки	100	100	2,80	19,00	3,60	—	—	—	—	—
Масло сливочное	2	2	0,02	1,68	0,01	2	2	0,02	1,68	0,01
Молоко	—	—	—	—	—	100	100	3,12	3,49	4,94
Итого	—	235	9,22	20,80	42,09	—	230	9,54	5,29	38,69
	В — 100+100 сливки *К* — 404					*В* — 90+100 молоко *К* — 247				

Абрикосы припустить в собственном соку и протереть, добавить сахар, варить до мягкого шарика (капля сиропа в холодной воде не растворяется и в руках сминается, как мягкое тесто). Взбить белки, во взбитые белки вылить кипящий сироп, не переставая сбивать; затем выложить на порционную сковороду, смазанную маслом, загладить ножом; часть взбитой массы взять в конверт и из конверта украсить пирог. Непосредственно перед отпуском испечь пирог в духовом шкафу при невысокой температуре, посыпать толченым сахаром.

Отдельно отпускать сливки или молоко.

Примечание. Тем же способом готовят пирог из других фруктов и из ревеня.

№ 1436

Воздушный пирог ванильный

Показан на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	1 1/2	72	8,52	8,05	0,38	1	48	5,84	5,52	0,26
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	150	150	4,68	5,23	7,41

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сливки	100	100	2,80	19,00	3,60	—	—	—	—	—
Ваниль	По вкусу									
Масло сливочное	2	2	0,02	1,68	0,01	2	2	0,02	1,68	0,01
Итого	—	264	14,41	30,57	40,83	—	235	12,05	12,53	37,37
	В — 130+100 сливки *К* — 511					*В* — 110+10) молоко *К* — 319				

Муку смешать с сахаром, желтком и горячим молоком, проварить, непрерывно помешивая, снять с огня,
ить ванилин в взбитые белки, осторожно вымешать, выложить на сковороду, смазанную маслом. Перед
ом испечь при невысокой температуре, посыпать толченым сахаром.
дельно отпускать сливки или молоко.

	Бр		Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	$1^1/_2$	72	8,52	8,05	0,38	1	48	5,84	5,52	0,26
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	150	150	4,68	5,23	7,41

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сливки	100	100	2,80	19,00	3,60	—	—	—	—	—
Ваниль	По вкусу									
Масло сливочное	2	2	0,02	1,68	0,01	2	2	0,02	1,68	0,01
Итого . . .	—	264	14,41	30,57	40,83	—	235	12,05	12,53	37,37
	В — 130+100 сливки К — 511					В — 110+100 молоко К — 319				

Муку смешать с сахаром, желтком и горячим молоком, проварить, непрерывно помешивая, снять с огня, добавить ванилин и взбитые белки, осторожно вымешать, выложить на сковороду, смазанную маслом. Перед отпуском испечь при невысокой температуре, посыпать толченым сахаром.

Отдельно отпускать сливки или молоко.

Примечание. Таким же способом готовить и шоколадный пирог; во время варки добавлять измельченный шоколад.

№ 1437

Зефир яблочный

Показан на диэты № 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яблоки	50	40	0,11	—	2,37	40	32	0,08	—	3,50
Сахар	35	35	—	—	33,16	25	25	—	—	23,63
Агар-агар	5	5	—	—	—	5	5	—	—	—
Яичные белки	$^1/_2$	16	2,00	0,04	0,12	$^1/_2$	16	2,00	0,04	0,12

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	50	50	—	—	—	60	60	—	—	—
Лимонная кислота	По вкусу									
Итого	—	141	2,11	0,04	37,65	—	133	2,08	0,04	27,25
		В — 120	К — 163				В — 110	К — 120		

Яблоки запечь или сварить, дать воде хорошо стечь и протереть сквозь сито. Агар-агар размочить в холодной воде, вынуть из воды, отжать, положить в кастрюлю, залить 50 см³ воды, прокипятить, добавить 25 г сахару, варить до густоты, т. е. до тех пор, пока капля сиропа на тарелке не будет расплываться. Добавить яблочное пюре, вскипятить; белки взбить, во взбитые белки вылить тонкой струйкой горячий сироп, непрестанно взбивая, пока зефир не станет лишь слегка теплым. Разлить в формы или противень, смочив их предварительно водой (побрызгать), остудить, часть сиропа оставить и при отпуске залить им зефир.

Примечание. Таким же образом готовят зефир из абрикосов, клубники, малины и других ягод и фруктов.

№ 1438

Снежки

Показаны на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яичные белки	1/2	16	2,00	0,04	0,12	1/2	16	2,00	0,04	0,12
Сахарная пудра	20	20	—	—	18,95	20	20	—	—	18,95
Мука картофельная	5	5	0,04	—	4,36	5	5	0,04	—	4,36

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яичные белки	1/2	16	2,00	0,04	0,12	1/2	16	2,00	0,04	0,12
Сахарная пудра	20	20	—	—	18,95	20	20	—	—	18,95
Мука картофельная	5	5	0,04	—	4,36	5	5	0,04	—	4,36

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сироп клубничный	40	40	—	—	20,50	30	30	—	—	15,37
Вода	30	30	—	—	—	30	30	—	—	—
Итого	—	111	2,04	0,04	43,93	—	101	2,04	0,04	38,80
	В — 110 К — 189					В — 100 К — 168				

Белки взбить, постепенно всыпать сахарную пудру, непрерывно взбивая. В кастрюле вскипятить воду и осторожно опустить со столовой ложки небольшими порциями в кипящую воду взбитые белки, закрыть крышкой и варить на легком огне 3—5 минут; вынимать снежки шумовкой, сложить на сито, дать воде стечь. Из сиропа, воды и картофельной муки приготовить кисель, остудить и залить им снежки при отпуске.

№ 1439

Трубочки песочные со сливками

Показаны на диэты № 1, 2, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48
Сахарная пудра	30	30	—	—	28,42	30	30	—	—	28,42
Молоко	15	15	0,47	0,52	0,74	15	15	0,47	0,52	0,74
Яйца	1/3	16	2,00	0,04	0,12	1/3	16	2,00	0,04	0,12
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	30	30	0,84	5,70	1,08
Сахар	10	10	—	—	9,48	8	8	—	—	7,57

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Ваниль	По вкусу									
Масло сливочное	2	2	0,02	1,68	0,01	2	2	0,02	1,68	0,01
Итого . . .	—	153	6,91	11,94	62,05	—	131	6,35	8,14	59,42
		В — 130		К — 404			В — 110		К — 344	

Муку, сахарную пудру, яйца и молоко смешать; полученное тесто чайной ложкой уложить небольшими кусочками на лист, смазанный маслом. Каждый кусочек теста размазать в виде тонкого блинчика, запечь в духовом шкафу и в горячем виде свернуть трубочкой.

При отпуске трубочки наполнить взбитыми сливками.

№ 1440

Вафли со сливками

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	Сахар	20	20	—	—	18,95
Мука пшеничная .	20	20	2,02	0,14	14,32	Сливки густые . . .	50	50	1,40	9,50	1,80
Сливки	30	30	0,84	5,70	1,08						
						Итого . . .	—	144	7,18	18,10	36,28
							В — 120		К — 345		

Приготовить вафли, как указано в № 1376; отпускать со взбитыми сливками.

№ 1441

Мусс манный

Показан на диэты № 16, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Крупа манная	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36
хар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
а	100	100	—	—	—	120	120	—	—	—
нье клубничное	30	30	—	—	20,01	20	20	—	—	13,34
Итого . . .	—	155	0,80	0,08	41,58	—	160	0,80	0,08	30,18

Итого . . .	—	144	7,18	18,10	36,28
		В — 120		К — 345	

Приготовить вафли, как указано в № 1376; отпускать со взбитыми сливками.

№ 1441

Мусс манный

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7; 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Крупа манная	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Вода	100	100	—	—	—	120	120	—	—	—
Варенье клубничное	30	30	—	—	20,01	20	20	—	—	13,34
Итого . . .	—	155	0,80	0,08	41,58	—	160	0,80	0,08	30,18
	В — 150		К — 174			В — 150		К — 127		

Воду, сахар и варенье соединить, вскипятить, засыпать манную крупу; проварить 10 минут и в горячем состоянии взбить до увеличения в объеме в 2—3 раза; разлить теплым в формочки, смоченные водой, и остудить.

При отпуске полить сиропом.

№ 1442

Пюре яблочное с белками

Показано на диэты № 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яблоки	100	80	0,22	—	8,74	80	65	0,18	—	7,10
Яичные белки	½	16	2,00	0,04	0,12	½	16	2,00	0,04	0,12

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Мандарин	10	10	0,08	—	0,85	10	10	0,08	—	0,85
Итого	—	136	2,30	0,04	38,13	—	116	2,26	0,04	31,70
	В — 120 К — 166					В — 100 К — 139				

Яблоки очистить, нарезать и тушить в собственном соку; протереть, смешать с 10 г сахара, проварить. Из остального сахара и небольшого количества воды и лимонной кислоты (по вкусу) сварить сироп до состояния «мягкого шарика», белки взбить. Во взбитые белки влить тонкой струйкой кипящий сироп, быстро помешивая; белки выпустить из конверта на тарелочку в виде бублика, в середину которого положить яблочное пюре, покрыв его затем тонким ломтиком мандарина.

№ 1443 Пюре абрикосовое с безе

Показано на диэты № 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Абрикосы	100	80	0,65	—	7,93	80	65	0,52	—	6,44
Яичные белки	½	16	2,00	0,04	0,12	½	16	2,00	0,04	0,12
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Мандарин	10	10	0,08	—	0,85	10	10	0,08	—	0,85
Итого	—	136	2,73	0,04	37,32	—	116	2,60	0,04	31,04
	В — 120 К — 164					В — 100 К — 138				

Готовить, как указано в № 1442.

№ 1444 Пюре яблочное

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яблоки	250	200	0,56	—	21,84	250	200	0,56	—	21,84
Сахар	25	25	—	—	23,69	20	20	—	—	18,95
Итого	—	225	0,56	—	45,53	—	220	0,56	—	40,79
	В — 110 К — 189					В — 110 К — 168				

Яблоки испечь или тушить, протереть, выпарить до густой массы, добавить сахар.

Итого . . .	—	136 В — 120	2,73	0,04 К — 164	37,32	—	116 В — 100	2,60	0,04 К — 138	31,04

Готовить, как указано в № 1442.

№ 1444

Пюре яблочное

Показано на диэты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яблоки	250	200	0,56	—	21,84	250	200	0,56	—	21,84
Сахар	25	25	—	—	23,69	20	20	—	—	18,95
Итого . . .	—	225	0,56	—	45,53	—	220	0,56	—	40,79
		В — 110	К — 189				В — 110	К — 168		

Яблоки испечь или тушить, протереть, выпарить до густой массы, добавить сахар.

№ 1445

Салат из апельсинов или мандаринов

Показан на диэты № 2, 3, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Апельсины	150	113	0,86	—	6,18	150	113	0,86	—	6,18
Сахар	30	30	—	—	28,42	20	20	—	—	18,95
Вода	50	50	—	—	—	50	50	—	—	—
Итого . . .	—	193	0,86	—	34,60	—	183	0,86	—	25,13
		В — 170	К — 144				В — 160	К — 106		

Снять с апельсинов цедру, мелко нашинковать и сварить в воде. Воду слить и к сваренной цедре добавить сахар и 50 г воды, прокипятить. Апельсины очистить от кожуры, нарезать тонкими кружочками, удалить семечки, сложить в вазочку или на блюдце и залить остуженным сиропом.

№ 1446

Суфле из ревеня

Показано на диэты № 2, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Ревень	50	40	0,96	0,17	1,18	50	40	0,96	0,17	1,18
Яичные белки	1	32	4,00	0,08	0,24	1	32	4,00	0,08	0,24
Сахар	35	35	—	—	33,16	25	25	—	—	23,69
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	100	100	3,12	3,49	4,94
Итого...	—	157	6,36	9,75	36,38	—	197	8,08	3,74	30,05
		В — 130 *К* — 266					*В* — 170 *К* — 190			

Очищенный ревень мелко нарезать, тушить в собственном соку, протереть, соединить с сахаром, в дальнейшем готовить, как указано в № 1435.

№ 1447

Пюре из персиков с белками

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Персики	100	80	0,52	0,33	6,68	80	65	0,42	0,27	5,43
Яичные белки	½	16	1,95	1,84	0,09	½	16	1,95	1,84	0,09
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Мандарины	10	10	0,08	—	0,85	10	10	0,08	—	0,85
Итого...	—	136	2,55	2,17	36,04	—	116	2,45	2,11	30,00
		В — 120 *К* — 177					*В* — 100 *К* — 151			

Приготовляется, как указано в № 1442.

№ 1448

Пюре фруктовое со сливками

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 3, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
икосы	100	80	0,65	—	7,93	80	65	0,52	—	6,44
вки	70	70	1,96	13,30	2,52	50	50	1,40	9,50	1,80
р	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
лин	По вкусу									
Итого...	—	180	2,61	13,30	38,87	—	140	1,92	9,50	31,87
		В — 160 *К* — 294					В — 120 К — 227			

№ 1448

Пюре фруктовое со сливками

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 3, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Абрикосы	100	80	0,65	—	7,93	80	65	0,52	—	6,44
Сливки	70	70	1,96	13,30	2,52	50	50	1,40	9,50	1,80
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Ванилин	По вкусу									
Итого	—	180 *В* — 160	2,61	13,30 *К* — 294	38,87	—	140 *В* — 120	1,92	9,50 *К* — 227	31,87

Абрикосы тушить в собственном соку, протереть сквозь сито, сварить с 10 г сахара. Сливки взбить, смешать с сахарной пудрой, дать отстояться и выпустить из конверта на тарелку в виде гнезда, в середину которого положить фруктовое пюре и сверху украсить взбитыми сливками.

№ 1449

Компот из ревеня

Показан на диэты № 2, 3, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Ревень	100	80	1,93	0,34	2,37	100	80	1,93	0,34	2,37
Сахар	30	30	—	—	28,42	20	20	—	—	18,95
Корица	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—
Вода	100	100	—	—	—	110	110	—	—	—
Итого	—	210 *В* — 200	1,93	0,34 *К* — 137	30,79	—	210 *В* — 200	1,93	0,34 *К* — 97	21,32

Из сахара и воды сварить сироп; в кипящий сироп положить очищенный и нарезанный на небольшие куски ревень, снять с огня, добавить корицу и остудить.

№ 1450

Крем в чашках

Показан на диэты № 2, 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	¾	36	4,38	4,14	0,19
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	45	45	1,40	1,57	2,22
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Ванилин	По вкусу									
Итого	—	123	7,40	7,26	26,36	—	101	5,78	5,71	21,36
	В — 110 *К* — 206					*В* — 90 *К* — 164				

Сахар «поджарить» до светлокоричневого цвета, добавить 8—10 см³ воды на порцию, вскипятить и соединить с кипяченым молоком, яйцами, оставшимся сахаром и ванилином, хорошо вымешать, процедить, разлить в чашки. Поставив чашки на противень с водой, запечь в духовом шкафу; готовый крем должен сверху подрумяниться и иметь консистенцию густой простокваши.

№ 1451

Омлет с вареньем

Показан на диэты № 3, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	1½	72	8,52	8,05	0,38	1	48	5,84	5,52	0,26
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
ренье	30	30	—	—	20,01	25	25	—	—	16,67
сло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	157	9,56	17,50	36,14	—	118	6,83	10,77	27,92
	В — 150 *К* — 350					*В* — 110 *К* — 243				

Яйца смешать с молоком, разогреть сковороду с маслом, вылить яйца, дать слегка запечься. На сере-

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Варенье	30	30	—	—	20,01	25	25	—	—	16,67
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	157	9,56	17,50	36,14	—	118	6,83	10,77	27,92
		В — 150		*К* — 350			*В* — 110		*К* — 243	

Яйца смешать с молоком, разогреть сковороду с маслом, вылить яйца, дать слегка запечься. На середину омлета положить варенье, завернуть омлет в виде пирожка, осторожно переложить его на блюдо или тарелку, посыпать сахарной пудрой

№ 1452

Кисель из отвара шиповника

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Шиповник	20	20	—	—	—	15	15	—	—	—
Мука картофельная	10	10	0,07	—	7,27	10	10	0,07	—	7,27
Итого	—	55	0,07	—	30,90	—	45	0,07	—	26,22
		В — 200		*К* — 127			*В* — 200		*К* — 108	

Шиповник промыть, размять, опустить в кипящую воду (250 см³ на порцию), кипятить 10 минут под крышкой, настоять 2 часа, процедить, довести отвар до кипения, добавить сахар, развести картофельную муку в отваре шиповника и заварить кисель

№ 1453

Саго в красном вине

Показано на диэты № 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Саго	30	30	0,23	—	22,69	30	30	0,23	—	22,69
Вино красное	50	50	—	—	6,0[1]	30	30	—	—	3,6[1]
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Итого	—	105	0,23	—	46,32	—	80	0,23	—	41,64
	В — 150 *К* — 233					*В* — 120 *К* — 197				

Засыпать саго в кипящую воду, варить на медленном огне до готовности, откинуть на сито. Вино вскипятить с сахаром и 25 см³ воды, залить им саго.

Отпускать в холодном виде.

---

[1] Алкоголь.

№ 1454

Заварные орешки в шоколаде

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	8	8	0,08	6,72	0,05	6	6	0,06	5,04	0,04
Мука	12	12	1,21	0,08	8,59	12	12	1,21	0,08	8,59
Вода	12	12	—	—	—	12	12	—	—	—
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	20	20	—	—	18,95	15	15	—	—	14,21
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	60	60	1,87	2,09	2,96
Желтки яичные	½	8	1,25	2,39	0,04	¼	4	0,63	1,19	0,02

Мука						12	12	1,21	0,08	8,59
Вода	12	12	—	—	—	12	12	—	—	—
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	20	20	—	—	18,95	15	15	—	—	14,21
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	60	60	1,87	2,09	2,96
Желтки яичные	½	8	1,25	2,39	0,04	¼	4	0,63	1,19	0,02

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	—	—	—	—	—	3	3	0,30	0,02	2,15
Шоколад	10	10	0,32	2,89	4,86	—	—	—	—	—
Какао	—	—	—	—	—	3	3	0,49	0,56	1,05
Итого	—	132	5,88	15,20	35,03	—	127	6,02	10,36	29,09
		В — 120		*К* — 309			*В* — 115		*К* — 240	

Вскипятить воду с маслом, засыпать муку, хорошо вымешать, остудить, добавить яйца, выбить тесто, выпустить из конверта на железный лист маленькими орешками, запечь в негорячем духовом шкафу. Яичный желток смешать с сахаром и натертым шоколадом, соединить с кипящим молоком, проварить, не давая закипеть, непрерывно помешивая, снять с огня, остудить.

При отпуске сложить орешки в вазочку или на тарелочку и залить шоколадным соусом.

Примечание. Во II варианте сахар смешивают с мукой, желтком и какао, в остальном способ приготовления тот же.

№ 1455

Гренки с фруктами и пюре

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Хлеб пшеничный	40	40	2,32	0,18	22,43	40	40	2,32	0,18	22,43
Яйца	⅕	10	1,22	1,15	0,05	⅛	6	0,73	0,69	0,03
Орехи	15	15	1,76	7,45	1,75	10	10	1,17	4,97	1,17
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Фрукты консервированные сборные	50	40	0,20	—	17,20	50	40	0,20	—	17,20
Абрикосы свежие или консервированные	62	50	0,40	—	4,95	50	40	0,40	—	4,95
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Итого	—	240	7,56	18,92	72,54	—	214	6,46	14,30	67,25
		В — 200		К — 504			В — 160		К — 435	

Молоко соединить с яйцом и 5 г сахара, хлеб нарезать тонкими пластинками, слегка смочить в молоке, поджарить в масле; на гренки положить консервированные фрукты. Приготовить пюре из абрикосов, как указано в № 1442, добавить сахар, прокипятить. При отпуске фрукты залить абрикосовым пюре и посыпать жареными крупно толчеными орехами.

Отпускать в горячем виде.

№ 1456

Блинчики с вареньем

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Вода	—	—	—	—	—	40	40	—	—	—
Молоко	80	80	2,50	2,80	3,96	40	40	1,25	1,40	1,98
Яйца	1/8	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Варенье	30	30	—	—	20,01	25	25	—	—	16,67
Итого	—	186	8,59	13,32	62,24	—	167	6,80	7,26	52,13
		В — 140		К — 414						

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Варенье	30	30	—	—	20,01	25	25	—	—	16,67
Итого	—	186	8,59	13,32	62,24	—	167	6,80	7,26	52,13
		В — 140		*К* — 414			*В* — 125		*К* — 309	

Из молока, воды, муки, яиц и сахара приготовить тесто и процедить его сквозь сито; выпечь по 2 тонких блинчика на порцию. Блинчики сложить вчетверо (обжаренной стороной внутрь) и поджарить в масле.

При отпуске посыпать сахарной пудрой, рядом на тарелке положить варенье.

№ 1457

Блинчики с повидлом

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Вода	—	—	—	—	—	40	40	—	—	—
Молоко	80	80	2,50	2,80	3,96	40	40	1,25	1,40	1,98
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Повидло-джем	40	40	—	—	27,20	30	30	—	—	20,40
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого	—	196	8,59	13,32	69,43	—	177	6,80	7,26	60,60
		В — 140		*К* — 444			*В* — 125		*К* — 343	

Приготовить тесто, как указано в № 1308; выпечь по 2 блинчика на порцию; готовые блинчики с поджаренной стороны намазать повидлом, свернуть в виде плоских голубцов и поджарить в масле.

При отпуске посыпать сахарной пудрой.

№ 1458

Каша гурьевская

Показана на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; с протертыми фруктами — на диэты № 1, 2, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	120	120	3,74	4,18	5,92	120	120	3,74	4,18	5,92
Крупа манная	25	25	2,00	0,20	18,41	25	25	2,00	0,20	18,41
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Фрукты консервированные сборные	70	60	0,30	—	25,80	50	40	0,20	—	17,20
Миндаль	20	20	3,00	9,18	2,38	10	10	1,50	4,59	1,19
Ваниль	По вкусу									
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	35	35	—	—	33,16	30	30	—	—	28,42
Абрикосы	62	50	0,40	—	4,95	50	40	0,32	—	3,96
Итого . . .	—	336	11,49	23,80	90,77	—	282	9,27	14,55	75,20
	В — 250	*К* — 640				*В* — 200	*К* — 481			

Молоко (50 см³ на порцию) вылить на сковороду, поставить в духовой шкаф и постепенно снимать с него поджаренные пенки. Сварить на молоке (70 см³ на порцию) манную кашу с 15 г сахара, ванилином, маслом, яичными желтками, хорошо вымешав. Взбить белки и осторожно ввести их, помешивая, в кашу. Сложить на смазанную маслом порционную сковороду половину каши, на кашу положить половину фруктов, пенок с молока, жареный нашинкованный миндаль, поверх положить оставшуюся кашу, сгладить поверхность ножом, посыпать сахаром и запечь до золотистого цвета; сверху уложить остальные фрукты и пенки и посыпать шинкованным жареным миндалем. Приготовить абрикосовое пюре, как указано в № 1442.

Каша подается в горячем виде, абрикосовое пюре подается отдельно.

№ 1459

Пломбир

Показан на диэты № 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
…ивки	50	50	1,40	9,50	1,80	50	50	1,40	9,50	1,80
…олоко	15	15	0,47	0,52	0,74	20	20	0,62	0,70	0,99
…ичные желтки	1/3	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,[illegible]

и осторожно ввести их, помешивая, в кашу. Сложить на смазанную маслом порционную сковороду половину каши, на кашу положить половину фруктов, пенок с молока, жареный нашинкованный миндаль, поверх положить оставшуюся кашу, сгладить поверхность ножом, посыпать сахаром и запечь до золотистого цвета; сверху уложить остальные фрукты и пенки и посыпать шинкованным жареным миндалем. Приготовить абрикосовое пюре, как указано в № 1442.

Каша подается в горячем виде, абрикосовое пюре подается отдельно.

№ 1459 **Пломбир**

Показан на диэты № 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	50	50	1,40	9,50	1,80
Молоко	15	15	0,47	0,52	0,74	20	20	0,62	0,70	0,99
Яичные желтки	⅓	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,95
Ваниль	По вкусу									
Желатина	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Цукаты	10	10	—	—	6,67	5	5	—	—	3,33
Итого	—	106	2,65	11,51	32,86	—	100	2,65	11,39	25,09
	В—100 *К*—252					*В*—95 *К*—220				

Форму для пломбира плотно обложить льдом с солью до крышки. Молоко, сахар, размоченную желатину и ваниль соединить, вымешать и проварить, не доведя до кипения, непрерывно помешивая; остудить. Сливки взбить на льду, соединить с остуженным молоком и нарезанными мелкими кубиками цукатами, осторожно вымешать и вылить в приготовленную форму. Форму закрыть крышкой, замазать пазы жиром, засыпать сверху битым льдом с солью и закрыть чистым мешком; через 3 часа форму вынуть изо льда, обмыть холодной водой, окунуть в горячую воду, вытряхнуть пломбир из формы.

№ 1460 Замороженные сливки с фруктовым пюре

Показаны на диэты № 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сливки	70	70	1,96	13,30	2,52
Сахар	25	25	—	—	23,63
Клубника	53	45	0,16	0,17	2,30
Итого...	—	140	2,12	13,47	28,45

В—120 К—250

Клубнику протереть сквозь сито, смешать с сахаром, сварить до густоты, остудить. Сливки взбить, во взбитые сливки вылить клубничный сироп, осторожно вымешать и заморозить, как указано в № 1459. Клубнику можно использовать в блюдо в виде пюре в сыром виде.

Примечание. Сливки готовят таким же способом с другими ягодами и фруктами.

№ 1461 Сливки с фруктовым пюре, замороженные в стакане

Показаны на диэты № 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сливки	70	70	1,96	13,30	2,52
Малина	35	30	0,07	—	1,31
Сахар	25	25	—	—	23,63
Итого...	—	125	2,03	13,30	27,46

В—120 К—244

Сливки взбить на льду, во взбитые сливки влить протертую малину с сахарной пудрой, осторожно вымешать, разлить в чашки или стаканы, заморозить при температуре —3—5° в течение 2—3 часов.

Примечание. Сливки можно разлить в бумажные стаканы или специально сделанные заранее бумажные коробочки.

№ 1462

Мороженое-пломбир с каштанами

Показано на диэты № 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	75	75	2,34	2,62	3,70
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Каштаны	27	20	1,24	1,08	8,42	27	20	1,24	1,08	8,42

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
ивки	20	20	0,56	3,80	0,72	10	10	0,28	1,90	0,36
иль	П о в к у с у									
Итого...	—	144	6,28	9,38	40,16	—	142	5,32	6,98	36,18
	В—120 К—277					В—120 К—235				

Каштаны обдать кипятком, очистить от кожуры и тушить с 10 см³ молока до готовности, протереть рячем состоянии сквозь сито, соединить с сахаром и яйцом, хорошо вымешать, развести кипящим моло добавить ваниль и проварить, не доводя до кипения. Остудить, залить в мороженицу и заморозить до вности. В готовое мороженое ввести взбитые сливки и хорошо вымешать.

Мороженое-пломбир

Показано на диэты № 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

танами

Показано на диэты № 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	75	75	2,34	2,62	3,70
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Каштаны	27	20	1,24	1,08	8,42	27	20	1,24	1,08	8,42

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сливки	20	20	0,56	3,80	0,72	10	10	0,28	1,90	0,36
Ваниль	По вкусу									
Итого	—	144	6,28	9,38	40,16	—	142	5,32	6,98	36,18
	В—120 *К*—277					*В*—120 *К*—235				

Каштаны обдать кипятком, очистить от кожуры и тушить с 10 см³ молока до готовности, протереть в горячем состоянии сквозь сито, соединить с сахаром и яйцом, хорошо вымешать, развести кипящим молоком, добавить ваниль и проварить, не доводя до кипения. Остудить, залить в мороженицу и заморозить до готовности. В готовое мороженое ввести взбитые сливки и хорошо вымешать.

№ 1463 Мороженое-пломбир

Показано на диэты № 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	75	75	2,34	2,62	3,70
Сливки	20	20	0,56	3,80	0,72	10	10	0,28	1,90	0,36
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Цукаты	20	20	—	—	13,34	10	10	—	—	6,67
Ванилин	По вкусу									
Итого	—	134	4,73	7,96	44,59	—	132	4,08	5,90	34,43
	В—120 *К*—276					*В*—120 *К*—213				

Сахар смешать с яйцами и ванилином, развести горячим молоком, проварить, не доводя до кипения, остудить, вылить в мороженицу и заморозить до готовности. В готовое мороженое положить взбитые сливки и цукаты, нарезанные мелкими кубиками.

№ 1464

Мороженое молочное

Показано на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	80	80	2,50	2,80	3,96	90	90	2,81	3,14	4,45
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Ваниль	По вкусу									
Мука пшеничная	—	—	—	—	—	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого	—	134	5,42	5,56	32,51	—	132	4,77	4,55	31,73
	В—125 *К*—207					*В*—125 *К*—192				

Сахар смешать с яйцами и ванилью, постепенно развести кипящим молоком и проварить, не доводя до кипения; процедить, остудить, вылить в мороженицу и заморозить.

Примечание. Во II варианте в сахар добавить муку.

№ 1465

Мороженое молочно-фруктовое

Показано на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	55	55	1,72	1,92	2,71	70	70	2,18	2,44	3,46
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Клубника	30	25	0,09	0,09	1,28	30	25	0,09	0,09	1,28
Итого	—	134	4,73	4,77	32,54	—	132	3,73	3,91	28,44
	В—125 *К*—197					В—125 К—168				

Мороженое готовить, как указано в № 1464; когда мороженое дойдет до консистенции сметаны, влить в него протертую клубнику и продолжать замораживать.

Примечание. Таким же способом готовить мороженое и с другими ягодами и фруктами.

Мороженое шоколадное, кофейное

№ 2, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	II вариант Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	55	55	1,72	1,92	2,71	70	70	2,18	2,44	3,46
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07

Табель № 168

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Клубника	30	25	0,09	0,09	1,28	30	25	0,09	0,09	1,28
Итого	—	134	4,73	4,77	32,54	—	132	3,73	3,91	28,44
	В—125 К—197					В—125 К—168				

Мороженое готовить, как указано в № 1464; когда мороженое дойдет до консистенции сметаны, влить в него протертую клубнику и продолжать замораживать.

Примечание. Таким же способом готовить мороженое и с другими ягодами и фруктами.

№ 1466

Мороженое шоколадное, кофейное

Показано на диэты № 2, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	90	90	2,81	3,14	4,45
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Шоколад или кофе	10	10	0,32	2,89	4,86	—	—	—	—	—
Ванилин	По вкусу									
Мука	—	—	—	—	—	5	5	0,50	0,03	3,58
Какао	5	5	0,82	0,93	1,75	3	3	0,49	0,56	1,05
Итого	—	139	6,24	9,02	38,62	—	135	5,26	5,11	32,78
	В—125 К—268					В—125 К—203				

Готовить, как указано в № 1464; какао смешивают с сахаром перед варкой мороженого; в полузамерзшее мороженое добавляют нашинкованный шоколад или крепкий кофе.

№ 1467

Мороженое ореховое

Показано на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	65	65	2,03	2,27	3,21	80	80	2,50	2,80	3,96
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Орехи	15	15	1,76	7,45	1,75	10	10	1,17	4,97	1,17
Ваниль	По вкусу									
Мука	—	—	—	—	—	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого	—	134	6,71	12,48	33,51	—	132	5,63	9,18	32,41
	В—125 К—280					В—125 К—240				

Готовить, как указано в № 1464; в сваренное и процеженное мороженое кладут жареные мелко истолченные орехи.

№ 1468

Мороженое-карамель

Показано на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	80	80	2,50	2,80	3,96	90	90	2,81	3,14	4,45
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Ваниль	По вкусу									
Мука	—	—	—	—	—	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого	—	134	5,42	5,56	32,51	—	132	4,77	4,55	31,73
	В—125 К—207					В—125 К—192				

Мороженое готовить, как указано в № 1464; разница состоит в том, что половину сахара поджаривают до слабо коричневого цвета и добавляют в мороженое.

№ 1469

Мороженое фисташковое

Показано на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
локо	60	60	1,87	2,09	2,96	80	80	2,50	2,80	3,96
а	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
ар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
ташки	40	20	2,32	10,88	1,46	30	15	1,74	8,16	1,10
ниль	По вкусу									
а	—	—	—	—	—	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого	—	134	7,11	15,73	32,97	—	137	6,20	12,37	32,34
	В—125 К—310					В—125 К—273				

Фисташки облить кипятком, очистить, высушить и растолочь; мороженое готовится как указано

Мороженое готовить, как указано в № 1464; разница состоит в том. что половину сахара поджаривают до слабо коричневого цвета и добавляют в мороженое.

№ 1469

Мороженое фисташковое

Показано на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	80	80	2,50	2,80	3,96
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Фисташки	40	20	2,32	10,88	1,46	30	15	1,74	8,16	1,10
Ваниль	По вкусу									
Мука	—	—	—	—	—	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого	—	134	7,11	15,73	32,97	—	137	6,20	12,37	32,34
	В—125 *К*—310					*В*—125 *К*—273				

Фисташки обдать кипятком, очистить, высушить и растолочь; мороженое готовится. как указано в № 1467. Орехи заменяются фисташками.

№ 1470

Мороженое фруктовое

Показано на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	35	35	—	—	33,11	30	30	—	—	28,42
Вода	60	60	—	—	—	60	60	—	—	—
Ягоды или фрукты свежие	53	45	0,16	0,17	2,30	53	45	0,16	0,17	2,30
Итого	—	140	0,16	0,17	35,41	—	135	0,16	0,17	30,72
	В—125 *К*—147					*В*—125 *К*—128				

Воду вскипятить с сахаром, остудить, добавить ягодное или фруктовое пюре или сок, вылить в мороженицу, заморозить, как указано в № 1459.

Примечание. В сладкие ягоды можно прибавить лимонную кислоту по вкусу.

№ 1471

Мороженое с фруктами

Показано на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	35	35	—	—	33,11	30	30	—	—	28,42
Вода	65	65	—	—	—	80	80	—	—	—
Ягоды, фрукты	48	40	0,11	—	4,37	35	30	0,08	—	3,28
Яичные белки	1/10	3	0,37	0,01	0,02	1/10	3	0,37	0,01	0,02
Лимонная кислота	По вкусу									
Итого	—	143	0,48	0,01	37,50	—	143	0,45	0,01	31,72
	В—130 К—156					В—130 К—131				

Воду вскипятить с сахаром остудить, добавить пюре из половины фруктов и кислоту по вкусу, вылить в мороженицу, заморозить до половины готовности, добавить белки, довести до готовности и ввести остальные фрукты или ягоды.

№ 1472

Пунш

По специальным назначениям

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	35	35	—	—	33,11	30	30	—	—	28,42
Вода	70	70	—	—	—	80	80	—	—	—
Фрукты	30	25	0,07	—	2,73	30	25	0,07	—	2,73
Вино натуральное 12°	30	30	—	—	3,6[1]	25	25	—	—	3,0[1]
Итого	—	160	0,07	—	35,84	—	160	0,07	—	31,15
	В—150 К—170					В—150 К—149				

В готовое фруктовое мороженое, приготовленное, как в № 1470, добавить вино (коньяк, шампанское и др.), вымешать. Подавать в стаканах.

---

[1] Алкоголь.

1473

Мороженое с поджаренным миндалем

Показано на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
локо	60	60	1,87	2,09	2,96	80	80	2,50	2,80	3,96
а	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/4	12	1,46	1,38	0,97
ар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,68
даль	21	20	3,00	9,18	2,38	11	10	1,50	4,59	1,19
лин	По вкусу									
	—	—	—	—	—	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого	—	134	7,79	14,03	33,89	—	132	5,96	8,80	37,43
	В—125 К—301					В—125 К—[illegible]				

Сахар						30	30	—	—	28,42
Вода	70			—	—	80	80	—	—	—
Фрукты	30	25	0,07	—	2,73	30	25	0,07	—	2,73
Вино натуральное 12°	30	30	—	—	3,6[1]	25	25	—	—	3,0[1]
Итого	—	160	0,07	—	35,84	—	160	0,07	—	31,15
	В—150 *К*—170					*В*—150 *К*—149				

В готовое фруктовое мороженое, приготовленное, как в № 1470, добавить вино (коньяк, шампанское и др.), вымешать. Подавать в стаканах.

---

[1] Алкоголь.

№ 1473

Мороженое с поджаренным миндалем

Показано на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	80	80	2,50	2,80	3,96
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Миндаль	21	20	3,00	9,18	2,38	11	10	1,50	4,59	1,19
Ванилин	По вкусу									
Мука	—	—	—	—	—	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого	—	134	7,79	14,03	33,89	—	132	5,96	8,80	32,43
	В—125 *К*—301					*В*—125 *К*—239				

Миндаль обдать кипятком, очистить, смешать с 15 г сахара и поджарить в кастрюле с сахаром до слабо коричневого цвета, вылить на железный лист, остудить и истолочь в ступке. Яйца, сахар, ванилин и муку смешать, развести кипящим молоком, проварить, не допуская кипения, процедить, добавить жареный миндаль с сахаром, остудить и заморозить, как указано в № 1459.

№ 1474

Пунш с белками

По специальным назначениям

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вода	70	70	—	—	—	80	80	—	—	—
Сахар	35	35	—	—	33,11	30	30	—	—	28,42
Фрукты, ягоды	30	25	0,07	—	2,73	30	25	0,07	—	2,73

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вино натуральное 12°	30	30	—	—	3,6[1]	25	25	—	—	3,0[1]
Яичные белки	$^1/_{10}$	3	0,37	0,01	0,02	$^1/_{10}$	3	0,37	0,01	0,02
Лимонная кислота	По вкусу									
Итого . . .	—	163	0,44	0,01	35,86	—	163	0,44	0,01	31,17
	В—150 *К*—174					*В*—150 *К*—151				

Воду вскипятить с сахаром, остудить, добавить фруктовое пюре или сок и кислоту по вкусу, вылить в мороженицу, заморозить до консистенции жидкой сметаны; положить в мороженое белки и заморозить до готовности. В готовое мороженое влить вино, хорошо вымешать.

Отпускать в стаканах.

№ 1475

Шербет холодный

Показан на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Клубника для пюре	80	60	0,21	0,23	3,07	80	60	0,21	0,23	3,07
Сахар	30	30	—	—	28,42	25	25	—	—	23,63
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—
Клубника	25	20	0,07	0,08	1,02	20	15	0,05	0,06	0,77
Итого . . .	—	130	0,28	0,31	32,51	—	120	0,26	0,29	27,47
	В—125 *К*—137					*В*—115 *К*—116				

Сахар вскипятить с водой, соединить с клубничным пюре, влить в мороженицу, заморозить до консистенции сметаны, добавить ягоды.

---

[1] Алкоголь.

Клубника					1,02	20	15	0,05	0,06	0,77
Итого . . .	—	130	0,28	0,31	32,51	—	120	0,26	0,29	27,47
		В—125 *К*—137					*В*—115 *К*—116			

Сахар вскипятить с водой, соединить с клубничным пюре, влить в мороженицу, заморозить до консистенции сметаны, добавить ягоды.

---

¹ Алкоголь.

№ 1476 Щербет малиновый

Показан на диэты № 3, 5, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	40	40	—	—	37,90
Вода	20	20	—	—	—
Малина	150	75	0,18	—	3,28
Итого . . .	—	135	0,18	—	41,18
		В—130 *К*—170			

Приготовить помадку, как указано в № 1477, накрыть салфеткой, оставить на 2—3 часа и затем постепенно соединить с протертой малиной.

№ 1477 Помадка

Показана на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	40	40	—	—	37,90
Вода	20	20	—	—	—
Итого . . .	—	60	—	—	37,90
		В—50 *К*—155			

Сахар смешать с водой и варить до состояния «мягкого шарика» (капля сиропа в холодной воде не растворяется, а разминается в руках, как мягкое тесто). Во время варки часто обтирать мокрой салфеткой или марлей борта кастрюли, чтобы сироп не засахарился. Готовый сироп побрызгать водой или положить в него кусок льда, остудить, слить воду и выбить веселкой до образования однородной белой массы помадки. Готовую помадку накрыть мокрой салфеткой.

Перед отпуском добавить немного воды и разогреть.

Примечание. В помадку можно добавлять какао, шоколад, крепкий кофе, пюре и соки ягод и фруктов.

№ 1478 Глазурь

Показана на диэты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахарная пудра . .	40	40	—	—	37,90
Яичные белки . . .	½	16	2,50	4,77	0,08
Итого . . .	—	56	2,50	4,77	37,98
		В—50 *К*—210			

Сахарную пудру соединить с белком и взбить до получения белой пушистой массы.

Примечание. В глазурь можно ввести какао, шоколад и т. п.

№ 1479

Крем заварной для пирожных, тортов, бисквитов

Показан на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	70	70	2,19	2,45	3,46	60	60	1,87	2,09	2,96
Сахар	20	20	—	—	18,95	15	15	—	—	14,21
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Ванилин	По вкусу									
Итого	—	129	5,71	13,64	26,18	—	97	3,88	7,70	20,85
	В—110 *К*—258					*В*—80 *К*—173				

Муку смешать с сахаром и яйцом, развести горячим молоком, довести, непрерывно помешивая, до кипения, кипятить 5 минут, слегка остудить, положить масло и ванилин, хорошо выбить.

Примечание. В крем можно добавлять шоколад, какао, крепкий кофе, жареные толченые орехи.

№ 1480

Крем масляный для пирожных, тортов, бисквитов

Показан на диэты № 6, 7, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ка	3	3	0,30	0,02	2,15	–	3	0,30	0,02	2,15
юко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
ло	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12
	20	20	—	—	18,95	15	15	—	—	14,21
	По вкусу									

В—80 К—173

Муку смешать с сахаром и яйцом, развести горячим молоком, довести, непрерывно помешивая, до кипения, кипятить 5 минут, слегка остудить, положить масло и ванилин, хорошо выбить.

Примечание. В крем можно добавлять шоколад, какао, крепкий кофе, жареные толченые орехи.

№ 1480

Крем масляный для пирожных, тортов, бисквитов

Показан на диеты № 6, 7, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука	3	3	0,30	0,02	2,15	[illegible]	3	0,30	0,02	2,15
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Масло	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12
Сахар	20	20	—	—	18,95	15	15	—	—	14,21
Ванилин	По вкусу									
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Итого	—	90	2,94	23,44	22,80	—	76	2,41	18,78	18,00
	В—80 *К*—324					*В*—65 *К*—258				

Из молока, муки, сахара и ванилина приготовить заварной крем, как указано в № 1479, и остудить; масло выбить в кастрюле до белого цвета, постепенно ввести в него крем, непрерывно взбивая до белков.

Примечание. В крем можно добавлять какао, шоколад, крепкий кофе, жареные толченые орехи и фисташки, ягодные сиропы, по показаниям—ликеры и вина.

№ 1481

Фрукты и ягоды свежие

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	К	Показаны на диэты
Яблоки	200	200	0,56	—	21,84	91,84	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
Груши	200	200	0,48	—	16,48	69,54	2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
Персики	200	200	1,30	0,82	16,70	81,42	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
Абрикосы	200	200	1,62	—	19,82	87,90	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
Сливы	200	200	0,92	—	18,14	78,14	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
Черешни	200	200	1,54	0,72	18,32	88,12	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
Смородина	200	200	0,52	—	11,54	49,44	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
Вишни	200	200	1,54	0,72	18,32	88,12	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
Апельсины	150	150	1,14	—	8,20	38,31	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
Мандарины	150	150	1,20	—	12,80	58,05	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
Дыня	270	200	1,18	0,22	11,42	53,70	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

№ 1482

Ягоды свежие и бахчевые

Показаны на диэты № 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	К	Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	К
Виноград	200	200	1,42	—	27,38	118,08	Малина	200	170	0,41	—	7,43	32,13
Арбуз	300	270	1,35	0,13	10,04	47,98	Земляника	200	185	0,64	0,70	9,47	48,00
Клубника	200	170	0,59	0,64	8,71	44,13							

№ 1483

СОУСЫ СЛАДКИЕ И СИРОПЫ

Соус ванильный

Показан на диэты № 16, 1, 2, 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
олоко	35	35	1,09	1,22	1,73	60	60	1,87	2,09	2,96
ахар	20	20	—	—	18,90	15	15	—	—	14,18
йца	²/₃	32	3,90	3,68	0,18	½	24	2,92	2,76	0,13
ливки	25	25	0,70	4,75	0,90	—	—	—	—	—
аниль	По вкусу									
Итого	—	112	5,69	9,65	21,71	—	99	4,79	[illegible]	[illegible]

Показаны на диэты № 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	К
Виноград	200	200	1,42	—	27,38	118,08
Арбуз	300	270	1,35	0,13	10,04	47,98
Клубника	200	170	0,59	0,64	8,71	44,13

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	К
Малина	200	170	0,41	—	7,43	32,13
Земляника	200	185	0,64	0,70	9,47	48,00

СОУСЫ СЛАДКИЕ И СИРОПЫ

№ 1483

Соус ванильный

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	35	35	1,09	1,22	1,73	60	60	1,87	2,09	2,96
Сахар	20	20	—	—	18,90	15	15	—	—	14,18
Яйца	$^2/_3$	32	3,90	3,68	0,18	½	24	2,92	2,76	0,13
Сливки	25	25	0,70	4,75	0,90	—	—	—	—	—
Ваниль	По вкусу									
Итого	—	112	5,69	9,65	21,71	—	99	4,79	4,85	17,27
	В — 100 *К* — 202					*В* — 85 *К* — 135				

Сливки, яйца, сахар и ваниль соединить, хорошо размешать и вылить в кипящее молоко, не допуская дальнейшего кипения. Процедить.

№ 1484

Соус из вина и яиц

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	½	24	2,92	2,76	0,13
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,90
Вино белое 12°	30	30	—	—	3,6[1]	10	10	—	—	1,2[1]

---

[1] Алкоголь.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лимон	5	2	0,03	—	0,04	10	3	0,05	—	0,08
Вода	—	—	—	—	—	20	20	—	—	—
Итого...	—	81	2,95	2,76	23,80	—	77	2,97	2,76	19,11
	В — 70 К — 166					В — 70 К — 124				

Яйца смешать с сахаром, развести вином и лимонным соком с водой, добавить лимонную цедру, поставить на мармит, взбить до загустения, не доводя до кипения. Подается к овощным и сладким горячим блюдам. Рекомендуется готовить не раньше чем за 10—15 минут до отпуска.

№ 1485

Соус абрикосовый

Показан на диэты № 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Абрикосы свежие	90	75	0,61	—	7,43	60	50	0,40	—	4,95
Сахар	20	20	—	—	18,90	15	15	—	—	14,18
Итого...	—	95	0,61	—	26,33	—	65	0,40	—	19,13
	В — 80 К — 110					В — 55 К — 80				

Спелые мягкие абрикосы протереть сквозь сито, смешать с сахарной пудрой (до отпуска хранить в холодном месте).

№ 1486

Соус из клубники и других ягод

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Клубника	70	60	0,21	0,23	3,07	60	50	0,17	0,19	2,56
Сахар	20	20	—	—	18,90	15	15	—	—	14,18
Итого...	—	80	0,21	0,23	21,97	—	65	0,17	0,19	16,74
	В — 75 К — 93					В — 60 К — 71				

Клубнику протереть сквозь сито. Отжимки залить 30 г воды, отварить, процедить, соединить с сахаром, кипятить 5—10 минут, остудить. Остывший сироп соединить с протертой клубникой, тщательно смешать. До отпуска держать в холодном месте.

№ 1486

Соус из клубники и других ягод

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Клубника	70	60	0,21	0,23	3,07	60	50	0,17	0,19	2,56
Сахар	20	20	—	—	18,90	15	15	—	—	14,18
Итого	—	80	0,21	0,23	21,97	—	65	0,17	0,19	16,74
	В — 75 К — 93					В — 60 К — 71				

Клубнику протереть сквозь сито. Отжимки залить 30 г воды, отварить, процедить, соединить с сахаром, прокипятить 5—10 минут, остудить. Остывший сироп соединить с протертой клубникой, тщательно смешать.

До отпуска держать в холодном месте.

№ 1487

Соус ягодный

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Свежие ягоды	80	75	0,26	0,28	3,84	64	60	0,21	0,23	3,07
Сахар	25	25	—	—	23,63	20	20	—	—	18,90
Желатина	1,5	1,5	1,23	—	—	1	1	0,82	—	—
Итого	—	101	1,49	0,28	27,47	—	81	1,03	0,23	21,97
	В — 90 К — 121					В — 70 К — 97				

Зрелые ягоды (землянику и др.) протереть сквозь сито или выжать сквозь марлю, смешать с сахаром. Отжимки залить небольшим количеством воды, кипятить 5 минут и процедить. В горячий сироп положить размоченную в холодной воде желатину, растворить, процедить, остудить до комнатной температуры, соединить с протертой земляникой. До отпуска держать в холодном месте.

№ 1488

Соус фруктовый с изюмом и миндалем

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Повидло	25	25	—	—	17,00	20	20	—	—	13,60
Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,13
Миндаль	10	10	1,50	4,59	1,19	5	5	0,75	2,29	0,59
Вино красное 12°	15	15	—	—	1,8[1]	10	10	—	—	1,2[1]
Сахар	10	10	—	—	9,45	10	10	—	—	9,45
Корица	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—
Вода	10	10	—	—	—	15	15	—	—	—
Итого	—	80	1,68	4,64	33,91	—	65	0,84	2,31	26,77
	В — 70 *К* — 201					*В* — 55 *К* — 142				

Миндаль обдать кипятком, очистить от кожицы, мелко изрубить, подсушить в духовом шкафу до коричневого цвета. Повидло, сахар и корицу залить вином и водой, варить 5—7 минут, добавить изюм и миндаль.

Подавать горячим к отварным яблокам и грушам.

---

[1] Алкоголь.

№ 1489

Соус яблочный с вином

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
блоки антоновка	75	75	0,21	—	8,19	60	50	0,14	—	5,46
ино красное столовое 12°	25	25	—	—	3,0[1]	10	10	—	—	1,2[1]
ар	20	20	—	—	18,90	10	10	—	—	9,45

— 55 К — 142

Миндаль обдать кипятком, очистить от кожицы, мелко изрубить, подсушить в духовом шкафу до коричневого цвета. Повидло, сахар и корицу залить вином и водой, варить 5—7 минут, добавить изюм и миндаль.

Подавать горячим к отварным яблокам и грушам.

---

[1] Алкоголь.

№ 1489

Соус яблочный с вином

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки антоновка	75	75	0,21	—	8,19	60	50	0,14	—	5,46
Вино красное столовое 12°	25	25	—	—	3,0[1]	10	10	—	—	1,2[1]
Сахар	20	20	—	—	18,90	10	10	—	—	9,45
Апельсины	10	5	0,04	—	0,27	—	—	—	—	—
Желатина	1	1	0,82	—	—	—	—	—	—	—
Итого	—	126	1,07	—	27,36	—	70	0,14	—	14,91
	В — 100 *К* — 143					*В* — 55 *К* — 69				

Яблоки запечь, протереть, смешать с сахаром и вином, варить 5 минут; добавить желатину, размоченную в холодной воде, снять с огня. Цедру апельсина нашинковать тоненькой соломкой, залить небольшим количеством воды, вскипятить, ввести в соус, добавить апельсиновый сок, остудить. Подается к разным сладким пудингам, дичи. Добавив в него 0,5 г горчицы, можно подавать к паштетам.

---

[1] Алкоголь.

№ 1490 Сироп ванильный

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	60	60	—	—	—
Сахар	15	15	—	—	14,18
Ваниль	По вкусу				
Итого	—	75	—	—	14,18

В — 60 К — 58

Воду вскипятить, ввести сахар, добавить ваниль, остудить.

Подавать к кремам, желе, муссам, зефирам.

№ 1491 Сироп лимонный

Показан на диэты № 2, 3, 5а, 5, 6, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	60	60	—	—	—
Лимон	20	7	0,10	—	0,17
Сахар	15	15	—	—	14,18
Итого	—	82	0,10	—	14,35

В — 50 К — 59

Воду вскипятить с лимонной цедрой и сахаром, добавить лимонный сок, процедить, остудить.

Подавать к кремам, желе, зефирам.

№ 1492 Сироп ягодный

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	60	60	—	—	—
Ягоды	35	30	0,10	0,11	1,54
Сахар	15	15	—	—	14,18
Итого	—	105	0,10	0,11	15,72

В — 50 К — 65

Воду вскипятить с ягодами и сахаром, процедить, отжать, остудить. Подавать к желе, муссам, кремам и др.

№ 1493 Сироп фруктовый

Показан на диэты № 2, 3, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; сладкие фрукты—на диэты № 1б, 1, 5а, 5

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	60	60	—	—	—
Фрукты	35	30	0,08	—	3,28
Сахар	15	15	—	—	14,18
Итого	—	105	0,08	—	17,46

В — 50 К — 72

Фрукты нарезать, залить водой, вскипятить, процедить, отжать, добавить сахар, проварить, остудить.

Подавать к сладким блюдам.

НАПИТКИ

№ 1494

Чай

Показан на диэты № 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Чай	0,5	0,5	—	—	—
Вода	200	200	—	—	—
Сахар	20	20	—	—	18,95
Итого . . .	—	220	—	—	18,95

В—200 *К*—78

Чай заварить крутым кипятком в фарфоровом чайнике, настоять в теплом месте в течение нескольких минут (не допускать до кипения).

№ 1495

Чай с молоком

Показан на диэты № 1б, 1, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Чай	0,5	0,5	—	—	—
Молоко цельное	50	50	1,56	1,74	2,47
Вода	150	150	—	—	—
Сахар	20	20	—	—	18,95
Итого . . .	—	220	1,56	1,74	21,42

В—200 *К*—110

В чай (см. № 1494) перед подачей влить горячее кипяченое молоко или подавать его отдельно в молочнике.

№ 1496

Чай с лимоном

Показан на диэты № 1, 2, 3, 5б, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Чай	0,5	0,5	—	—	—
Сахар	20	20	—	—	18,95
Лимон	10	10	0,05	—	0,08
Вода	200	200	—	—	—
Итого	—	230	0,05	—	19,03

В—200 *К*—78

К чаю (№ 1494) отдельно на розетке подать кружок лимона, предварительно обварив целый лимон кипятком для удаления горечи.

№ 1497

Кофе черный

Показан на диэты № 2, 8, 9, 11, 15;
на диэту № 10—по специальному назначению

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кофе натуральный	5	5	—	—	—
Сахар	20	20	—	—	18,95
Цикорий	2	2	—	—	—
Вода	200	200	—	—	—
Итого	—	227	—	—	18,95

В—200 *К*—78

Кофе и цикорий в кофейнике залить крутым кипятком, вскипятить, настоять в тщательно закрытом сосуде 10—15 минут (для сохранения аромата).

Перед подачей процедить. Сахар подать на розетке.

№ 1498

Кофе на молоке

Показан на диэты № 2, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кофе натуральный	5	5	—	—	—
Цикорий	2	2	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	150	150	4,68	5,23	7,41
Сахар	20	20	—	—	18,95
Вода	50	50	—	—	—
Итого . . .	—	227	4,68	5,23	26,36

В—200 К—176

Кофе и цикорий в кофейнике залить кипящим молоком с водой, вскипятить, настоять, процедить. Отдельно подать сахар.

№ 1499 Кофе с молоком

Показан на диэты № 2, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кофе натуральный	5	5	—	—	—
Цикорий	2	2	—	—	—
Сахар	20	20	—	—	18,95
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94
Вода	100	100	—	—	—
Итого . . .	—	227	3,12	3,49	23,89

В—200 К—143

Кофе приготовить, как указано в № 1497. В процеженный кофе добавить горячее молоко. Сахар подать отдельно.

№ 1500 Кофе со сливками

Показан на диэты № 2, 6, 7, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кофе натуральный	5	5	—	—	—
Цикорий	2	2	—	—	—
Сахар	20	20	—	—	18,95
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80
Вода	150	150	—	—	—
Итого . . .	—	227	1,40	9,50	20,75

В—200 К—179

Кофе приготовить, как указано в № 1497. Сахар и горячие кипяченые сливки подать отдельно.

№ 1501

Кофе со сливками по-венски

Показан на диэты № 2, 11, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кофе натуральный	5	5	—	—	—
Цикорий	2	2	—	—	—
Сахар	20	20	—	—	18,95
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80
Вода	150	150	—	—	—
Итого	—	227	1,40	9,50	20,75

В—200 *К*—179

Кофе приготовить, как указано в № 1497, процедить. Сливки взбить, перед подачей положить в кофе. Сахар подать отдельно.

№ 1502

Кофе по-турецки

Показан на диэту № 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кофе натуральный	5	5	—	—	—
Цикорий	2	2	—	—	—
Сахар	20	20	—	—	18,95
Вода	200	200	—	—	—
Итого	—	227	—	—	18,95

В—200 *К*—78

В специальном кофейнике вскипятить воду с сахаром, добавить мелко молотый кофе, вскипятить и отпустить в том же кофейнике вместе с гущей.

№ 1503

Кофе желудевый на воде

Показан на диэту № 4

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кофе желудевый	10	10	—	—	—
Сахар	10	10	—	—	9,48
Вода	200	200	—	—	—
Итого	—	220	—	—	9,48

В—200 *К*—39

Кофе заварить кипятком, вскипятить, плотно закрыть сосуд крышкой, настоять 10—15 минут, процедить, добавить сахар.

№ 1504

Какао на молоке

Показано на диэты № 2, 7, 10, 11, 12, 13 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Какао	5	5	0,82	0,93	1,75	3	3	0,49	0,56	1,05
Сахар	25	25	—	—	23,69	20	20	—	—	18,95
Молоко	200	200	6,24	6,98	9,88	150	150	4,68	5,23	7,41
Вода	—	—	—	—	—	50	50	—	—	—
Итого . . .	—	230	7,06	7,91	35,32	—	223	5,17	5,79	27,41
	В—200 *К*—247					*В*—200 *К*—188				

Какао смешать с сахаром, развести горячим молоком, вскипятить, процедить.

№ 1505

Какао на рисовом отваре

Показано на диэту № 4

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Какао	8	8	1,31	1,50	2,81
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17
Сахар	10	10	—	—	9,48
Вода	300	300	—	—	—
Итого . .	—	328	1,96	1,62	19,46
	В—200 *К*—98				

Рис разварить на воде до мягкости, процедить, соединить с какао и сахаром, прокипятить, вторично процедить. По назначению врача можно добавить 25 г сливок.

№ 1506

Шоколад на молоке

Показан на диэты № 2, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Шоколадный порошок	10	10	0,32	2,89	4,86
Сахар	20	20	—	—	18,95
Молоко	200	200	6,24	6,98	9,88
Итого . . .	—	230	6,56	9,87	33,69
	В—200 *К*—257				

Шоколад смешать с сахаром, развести горячим молоком, довести до кипения.

Перед подачей процедить.

№ 1507

Молоко цельное

Показано на диэты № 1а, 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	200	200	6,24	6,98	9,88
Итого	—	200	6,24	6,98	9,88

В—200 *К*—131

№ 1508

Молоко снятое

Показано на диэту № 8

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	200	200	6,80	0,60	10,20
Итого	—	200	6,80	0,60	10,20

В—200 *К*—75

№ 1509

Пахтанье

Показано на диэты № 3, 8

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Пахтанье	200	200	6,8	0,6	6,08
Итого	—	200	6,8	0,6	6,08

В—200 *К*—60

Примечание. Жидкость, остающаяся после взбивания масла и сливок или сметаны, называется пахтаньем.

Кефир

№ 1510

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кефир	200	200	6,24	5,24	5,04
Итого	—	200	6,24	5,24	5,04

В—200 *К*—95

№ 1511

Ацидофилин

Показан на диеты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Ацидофилин	200	200	5,92	5,44	6,08
Итого . . .	200	200	5,92	5,44	6,08

В—200 К—100

№ 1512

Простокваша

Показана на диеты № 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Простокваша	200	200	5,92	5,44	6,08
Итого . . .	—	200	5,92	5,44	6,08

В—200 К—100

№ 1513

Кумыс

Показан на диеты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кумыс	200	200	3,66	2,30	11,34
Итого . . .	—	200	3,66	2,30	11,34

В—200 К—83

№ 1514

Сливки

Показаны на диеты № 1а, 1б, 1, 6, 7б, 7. 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сливки 20%	200	200	5,60	38,00	7,20
Итого . . .	—	200	5,60	38.00	7,20

В—200 К—406

№ 1515

Сметана

Показана на диэты № 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сметана 25%	200	200	5,40	47,60	6,60
Итого . . .	—	200	5,40	47,60	6,60

В—200 К—492

№ 1516

Крюшон

По специальному назначению

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вино белое столовое 12°	100	100	—	—	12[1]
Вода	100	100	—	—	—
Лимон	25	20	0,10	—	0,17
Сахар	25	25	—	—	23,69
Апельсин	60	50	0,38	—	2,73
Персики консервированные	30	30	0,15	—	12,90
Итого . . .	—	325	0,63	—	39,49

В—300 К—248

Сахар, лимонную и апельсинную цедру залить водой, вскипятить, остудить, процедить, соединить с вином, добавить очищенные и нарезанные тонкими ломтиками апельсины, лимон и персики. Остудить на льду.

№ 1517

Глинтвейн

По специальному назначению

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вино красное 12°	200	200	—	—	24[1]
Лимон	20	7	0,10	—	0,17
Корица	1	1	—	—	—

---

[1] Алкоголь.

Продолжение

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Гвоздика	1	1	—	—	—
Сахар	30	30	—	—	28,43
Итого . . .	—	239	0,10	—	28,60

В—220 К—286

Влить вино в кастрюлю, добавить сахар, цедру лимона, корицу, гвоздику, закрыть крышкой, поставить на огонь, вскипятить, снять с огня, дать постоять 3—5 минут, процедить, добавить сок лимона и подавать горячим.

№ 1518 Крюшон с клубникой

По специальному назначению

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вино белое 12°	75	75	—	—	9[1]
Вода	75	75	—	—	—
Сахар	25	25	—	—	23,69
Клубника	60	50	0,17	0,19	2,56
Итого . . .	—	225	0,17	0,19	26,25

В—200 К—173

Клубнику разрезать на части, сложить в крюшонницу, засыпать сахаром, дать постоять 15—20 минут, залить вином, разбавленным кипяченой водой, закрыть крышкой. До отпуска держать на льду.

№ 1519 Отвар груши дичка и сухого кизила[2]

Показан на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Груша	20	20	—	—	—
Кизил	20	20	—	—	—
Сахар	10	10	—	—	9,48
Вода	200	200	—	—	—
Итого . . .	—	250	—	—	9,48

В—200 К—39

Грушу и кизил вскипятить, настаивать 4—5 часов, процедить, заправить сахаром.

---

[1] Алкоголь.

[2] Учитывается только калорийность сахара.

№ 1520 Рисовый отвар с красным вином

Показан на диэту № 4

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рис	10	10	0,13	0,02	1,4[1]
Вино красное 12°	30	30	—	—	3,6[2]
Сахар	15	15	—	—	14,21
Вода	300	300	—	—	—
Итого	—	355	0,13	0,02	15,65

В—200 К—90

Рис залить водой, разварить до мягкости, процедить сквозь сито; отвар соединить с вином и сахаром, прокипятить, вторично процедить.

Подавать в теплом виде.

№ 1521 Рисовый отвар с черникой

Показан на диэты № 2, 4

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рис	10	10	0,13	0,02	1,40[1]
Черника сухая	30	30[3]	—	—	—
Сахар	10	10	—	—	9,48
Лимон	5	2	0,03	—	0,04
Вода	300	300	—	—	—
Итого	—	352	0,16	0,02	10,92

В—200 К—45

Чернику положить в 150 г кипящей воды, прокипятить 5 минут, снять с огня, настоять, процедить, добавить лимонный сок, соединить с рисовым отваром из риса и остальной воды (см. № 1520).

Подавать теплым.

---

[1] Питательная ценность рисового отвара 20% от цельного риса.

[2] Алкоголь.

[3] Калорийность черники не учитывается.

№ 1522

Отвар черники

Показан на диэты № 2, 4

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Черника сухая	30	30[1]	—	—	—
Лимон	5	2	0,03	—	0,04
Сахар	15	15	—	—	14,21
Вода	200	200	—	—	—
Итого . . .	—	247	0,03	—	14,25

В—200 *К*—59

Чернику промыть, положить в кипящую воду, кипятить 5—10 минут, добавить сахар и лимонный сок, настаивать два часа, процедить.

Отпускать отвар в теплом виде.

№ 1523

Отвар из сухой черной смородины

Показан на диэты № 2, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Смородина сухая	25	25[2]	—	—	—
Сахар	15	15	—	—	14,21
Вода	200	200	—	—	—
Итого . . .	—	240	—	—	14,21

В—200 *К*—59

Смородину залить горячей водой, закрыть крышкой, кипятить 5—10 минут; настаивать несколько часов, процедить, добавить сахар.

Подавать отвар по назначению — холодным или теплым.

№ 1524

Отвар корок граната

Показан на диэты № 2, 4

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Корки граната	40	40	—	—	—
Лимон	10	3	0,05	—	0,08

---

[1] Калорийность черники не учтена.

[2] Калорийность смородины не учтена.

Продолжение

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	10	10	—	—	9,48
Вода	200	200	—	—	—
Итого . . .	—	253	0,05	—	9,56

В—200 *К*—39

Готовить, как указано в № 1522.

№ 1525 Настой листьев черной смородины

Показан на диэту № 4

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Листья черной смородины	40	40	—	—	—
Варенье черной смородины	30	30	—	—	20,01
Вода	200	200	—	—	—
Итого . . .	—	270	—	—	20,01

В—200 *К*—82

Свежие листья смородины вымыть, залить крутым кипятком, под закрытой крышкой настоять 1—2 часа, процедить, добавить варенье.

№ 1526 Настой липового цвета

По назначению

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Липовый цвет	3	3	—	—	—
Лимон	12	10	0,05	—	0,08
Сахар	10	10	—	—	9,48
Вода	200	200	—	—	—
Итого . . .	—	223	0,05	—	9,56

В—200 *К*—39

Настой приготовить, как указано в № 1494, настоять 1—2 часа. Подавать горячим. Лимон и сахар подать отдельно.

№ 1527

Отвар шиповника

По назначению

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Шиповник сухой	15	15	—	—	—
Сахар	15	15	—	—	14,21
Вода	200	200	—	—	—
Итого . . .	—	230	—	—	14,21

В—200 *К*—58

Дробленый шиповник положить в кипящую воду, закрыть крышкой, варить 10 минут; настоять 2—3 часа, процедить, добавить сахар.

№ 1528

Фруктово-овощной напиток

По назначению

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблочная кожура	20	20	—	—	—
Шпинат	13	10	0,24	0,04	0,30
Ревень	13	10	0,05	0,01	0,38
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49
Сахар	15	15	—	—	14,21
Вода	200	200	—	—	—
Итого . . .	—	275	0,43	0,10	16,38

В—200 *К*—70

Яблочную кожуру и очищенный нарезанный ревень залить крутым кипятком, закрыть крышкой; настоять 2—3 часа; процедить, добавить сахар. Сок мелко нарубленного шпината и натертой моркови отжать и соединить с настоем.

№ 1529

Фруктово-шпинатный напиток

По назначению

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Апельсины	100	30	0,76	—	5,47
Лимон	½	15	0,26	—	0,42
Шпинат	85	60	1,45	0,25	1,78

Продолжение

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	10	10	—	—	9,48
Вода	120	120	—	—	—
Итого...	—	235	2,47	0,25	17,15

В—200 *К*—83

С половины апельсина снять цедру, залить кипятком, добавить сахар, закрыть крышкой, настоять 30 минут. Свежие листья шпината хорошо растереть в мраморной или фарфоровой ступке, развести настоем цедры, процедить, отжать сквозь марлю и добавить апельсинный и лимонный сок.

№ 1530 Морковно-апельсинный напиток

Показан на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	63	50	0,35	0,12	3,71
Апельсин	100	30	0,76	—	5,47
Сахар	15	15	—	—	14,21
Вода	125	125	—	—	—
Итого...	—	220	1,11	0,12	23,39

В—150 *К*—101

Воду с сахаром вскипятить, добавить цедру апельсина, закрыть крышкой и остудить. Морковь натереть на терке, смешать с настоем, отжать сквозь марлю, добавить апельсиновый сок.

№ 1531 Напиток из помидоров, ревеня, сливок

Показан на диэты № 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Помидорный сок	100	100	0,62	0,16	3,27
Ревень	67	50	0,25	0,05	1,90
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80
Итого...	—	200	2,27	9,71	6,97

В—150 *К*—127

Очищенный ревень растолочь в мраморной или фарфоровой ступке; сок отжать сквозь марлю, соединить со сливками и помидорным соком.

№ 1532

Помидорный сок

Показан на диэты № 1, 2, 3, 7, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Помидоры	235	200	1,24	0,32	6,54
Итого . . .	—	200	1,24	0,32	6,54
		В—150		К—35	

Спелые помидоры вымыть, разрезать на кусочки, сок отжать сквозь марлю.

№ 1533

Помидорный сок со сливками

Показан на диэты № 1, 2, 3, 7, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Помидоры	180	150	0,93	0,24	4,90
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80
Итого . . .	—	200	2,33	9,74	6,70
		В—150		К—127	

Вымытые спелые помидоры разрезать на куски, сок отжать сквозь марлю и смешать со сливками.

№ 1534

Морковный сок с лимоном

Показан на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	125	100	0,70	0,24	7,42
Лимон	½	15	0,26	—	0,42
Сахар	5	5	—	—	4,74
Вода	80	80	—	—	—
Итого . . .	—	200	0,96	0,24	12,58
		В—150		К—57	

Воду с сахаром вскипятить, настоять с лимонной цедрой, остудить. Морковь натереть на терке, соединить с настоем, отжать сквозь марлю, добавить лимонный сок.

№ 1535

Яблочно-апельсинный напиток

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки	70	50	0,14	—	5,46
Апельсины	50	15	0,38	—	2,73
Сахар	5	5	—	—	4,74
Вода	100	100	—	—	—
Итого ...	—	170 *В*—150	0,52	— *К*—55	12,93

Яблоки очистить, натереть на терке, отжать сок, поставить на холод. Отжимки и очистки с яблочной кожурой залить водой, добавить цедру апельсина, вскипятить, остудить, процедить, соединить с яблочным и апельсинным соком.

№ 1536

Яблочно-лимонный напиток

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки	70	50	0,14	—	5,46
Лимон	½	15	0,26	—	0,42
Сахар	5	5	—	—	4,74
Вода	100	100	—	—	—
Итого ...	—	170 *В*—150	0,40	— *К*—45	10,62

Готовить, как указано в № 1535.

№ 1537

Сок шпината со сливками и мясным бульоном

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Шпинат	50	25	0,60	0,10	0,74
Сливки	25	25	0,70	4,75	0,90
Бульон мясной	100	100	0,90	1,30	0,70
Итого ...	—	150 *В*—150	2,20	6,15 *К*—76	2,34

Свежие листья шпината истолочь в мраморной или фарфоровой ступке, залить холодным бульоном, отжать сквозь марлю, соединить со сливками, слегка посолить.

№ 1538 Напиток из сока салата, шпината, свежих огурцов

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Салат ромэн	40	30	0,31	0,06	0,58
Шпинат	65	50	1,20	0,21	1,48
Огурцы свежие	105	100	0,71	0,09	1,81
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80
Итого ...	—	230	3,62	9,86	5,67
		В—150		К—130	

Листья шпината и салата растолочь в мраморной ступке, огурцы натереть на мелкой терке. Сок зелени и огурцов отжать сквозь марлю, соединить со сливками, слегка посолить.

№ 1539 Напиток апельсинно-арбузный

Показан на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Апельсин	150	50	1,14	—	8,20
Арбуз	400	200	1,00	0,10	7,44
Итого ...	—	250	2,14	0,10	15,64
		В—200		К—74	

Арбуз очистить, нарезать, сок отжать сквозь марлю. Соединить с апельсинным соком.

№ 1540 Шпинатный сок с мясным экстрактом

Показан на диэты № 2, 11

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Шпинат	135	100[1]	—	—	—
Мясо говяжье	270	200	9,7	0,9	0,2[2]
Вода	100	100	—	—	—
Итого ...	—	400	9,7	0,9	0,2
		В—200		К—45	

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, провернуть через мясорубку, залить водой, положить в бутылку, закрыть бутылку марлей, опустить в кастрюлю с холодной водой и на огне варить не менее 2 часов. Процедить, остудить, соединить с шпинатным соком, слегка посолить. Подавать холодным.

---

[1] Калорийность шпината не учтена.

[2] Питательная ценность мясного сока принята в 25% от мяса.

№ 1541 Лимонный напиток с кольраби

Показан на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15; ½ порции — на диэту № 10

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лимон	50	15	0,26	—	0,42
Кольраби	270	200	—	—	—
Сахар	10	10	—	—	9,48
Вода	30	30	—	—	—
Итого	—	255 *В*—200	0,26	— *К*—41	9,90

Воду с сахаром вскипятить, добавить лимонную цедру и настоять. Кольраби очистить, натереть на терке, отжать сквозь марлю сок и соединить с настоем цедры и соком лимона.

№ 1542 Напиток из клубники и сливок

Показан на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Клубника	120	100	0,35	0,38	5,12
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80
Сахар	10	10	—	—	9,48
Вода	60	60	—	—	—
Итого	—	220 *В*—150	1,75	9,88 *К*—166	16,40

Клубнику отжать сквозь марлю, добавить сахар. Отжимки залить водой, вскипятить, процедить и остудить. Остывший отвар соединить с клубничным соком и сливками.

Примечание. Так же можно готовить напитки из других ягод

№ 1543 Настой из чернослива

Показан на диэты № 3, 5, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Чернослив	50	50	0,83	0,18	28,38
Сахар	15	15	—	—	14,21
Вода	150	150	—	—	—
Итого	—	215 *В*—200	0,83	0,18 *К*—179	42,59

Чернослив вымыть, освободить от косточек, мелко нашинковать, залить кипяченой водой, добавить сахар; настаивать 2—3 часа.

№ 1544 Настой из инжира и моркови

Показан на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Инжир сушеный	50	50	1,25	0,54	25,52
Морковь	125	100	0,70	0,24	7,42
Сахар	10	10	—	—	9,48
Вода	150	150	—	—	—
Итого . . .	—	310 *В*—200	1,95	0,78 *К*—189	42,42

Инжир нарезать на мелкие кусочки, истолочь в мраморной ступке, развести кипятком, настоять, отжать сквозь марлю, добавить сахар и остудить. Морковь очистить, натереть на терке, сок отжать, соединить с остывшим настоем инжира.

№ 1545 Настой из отрубей со шпинатным и апельсинным соком

Показан на диэты № 2, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Отруби пшеничные	30	30	4,59	1,35	4,56
Апельсины	100	30	0,76	—	5,47
Шпинат	50	25	0,60	0,10	0,74
Желток яичный	$^2/_3$	10	1,56	2,98	0,05
Сахар	15	15	—	—	14,18
Вода	150	150	—	—	—
Итого . . .	—	260 *В*—200	7,47	4,43 *К*—174	25,00

Отруби и цедру апельсина залить водой, вскипятить, настоять и процедить. Желтки смешать с сахаром, развести настоем из отрубей, подогреть, не допуская кипения, процедить и остудить.

Шпинат истолочь в мраморной ступке, сок отжать сквозь марлю и соединить с настоем отрубей и апельсинным соком.

№ 1546 Настой из отрубей с лимонным соком

Показан на диэты № 2, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Отруби пшеничные	30	30	4,59	1,35	4,56
Лимон	½	15	0,26	—	0,42

Продолжение

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	15	15	—	—	14,18
Вода	200	200	—	—	—
Итого	—	260	4,85	1,35	19,16
		В—200		К—110	

Отруби залить водой, добавить лимонную цедру, вскипятить, настоять, процедить, добавить сахар и сок лимона.

№ 1547

Настой из отрубей и брусники

Показан на диэты № 2, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Отруби пшеничные	30	30	4,59	1,35	4,56
Брусника	50	50	0,03	—	0,62
Сахар	15	15	—	—	14,18
Вода	200	200	—	—	—
Итого	—	295	4,62	1,35	19,36
		В—200		К—110	

Бруснику размять, отжать сок. Отжимы ягод отварить в небольшом количестве воды, процедить, соединить с соком сырой брусники, сахаром и настоем из отрубей, приготовленным, как указано в № 1546.

№ 1548

Молоко с кальцием

Показано на диэту № 11

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	175	175	5,46	6,11	8,64
Костная мука	2	2	—	—	—
Желток яичный	1	16	2,50	4,77	0,08
Сахар	10	10	—	—	9,45
Итого	—	203	7,96	10,88	18,17
		В—200		К—208	

Желтки растереть с сахаром, развести горячим молоком, процедить, остудить и добавить муку. Для получения костной муки трубчатые кости сжечь в топке плиты до белого цвета или выварить в автоклаве и высушить в духовом шкафу; истолочь в ступе, понемногу наливая воду и сливая по мере получения молочную жидкость до тех пор, пока налитая вода не будет прозрачной. Дать ей отстояться, осторожно слить воду, а оставшуюся на дне костную муку высушить и добавить в молоко.

Примечание. Костную муку можно заменить толченой яичной скорлупой.

№ 1549 Напиток молочный с ванилью

Показан на диэты № 1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	170	170	5,31	5,93	8,40
Желток яичный	1	16	2,50	4,77	0,08
Сахар	15	15	—	—	14,21
Ваниль		По вкусу			
Итого	—	201	7,81	10,70	22,69
		В—200		К—224	

Желток растереть с сахаром и ванилью, развести горячим молоком, подогреть, процедить.

Подавать холодным.

№ 1550 Молоко миндальное натуральное

По показаниям

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Миндаль сладкий	28	28	4,19	12,85	3,33
Миндаль горький	2	2	0,16	0,92	0,24
Сахар	15	15	—	—	14,21
Вода	200	200	—	—	—
Итого	—	245	4,35	13,77	17,78
		В—200		К—218	

Миндаль обдать кипятком, очистить от шелухи, растолочь в мраморной ступке вместе с сахаром до тестообразного состояния, развести кипятком и настоять 1 — 2 часа, процедить, отжать сквозь марлю.

Подавать остывшим.

№ 1551 Молоко миндальное с коровьим молоком

По показаниям

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	200	200	6,24	6,98	9,88
Миндаль сладкий	23	23	3,74	11,47	2,97
Миндаль горький	2	2			
Сахар	15	15	—	—	14,21
Итого	—	240	9,98	18,45	27,06
		В—200		К—323	

Готовить по № 1550.

№ 1552

Молоко ореховое

Показано на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Орехи грецкие (ядро)	40	40	4,69	19,88	4,68
Молоко	200	200	6,24	6,98	9,88
Сахар	10	10	—	—	9,45
Итого . . .	—	250	10,93	26,86	24,01
		В—200		*К*—393	

Орехи просушить, удалить шелуху, растолочь в мраморной или фарфоровой ступке вместе с сахаром до тестообразного состояния, положить в кипящее молоко, размешать, дать настояться 1—2 часа.

№ 1553

Молоко маковое

По назначению

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мак	50	50	—	—	—
Сахар	20	20	—	—	18,90
Вода	250	250	—	—	—
Итого . . .	—	320	—	—	18,90
		В—200		*К*—77	

Мак залить кипятком, размешать и тут же процедить сквозь марлю. Мак и сахар растереть в ступке до тестообразной массы. Растертый мак залить кипящей водой, размешать, остудить и отжать жидкость сквозь марлю.

№ 1554

Молоко инжирное

Показано на диэты № 7, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Винные ягоды сушеные	50	50	1,25	0,54	25,52
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94
Сахар	10	10	—	—	9,45
Вода	100	100	—	—	—
Итого . . .	—	260	4,37	4,03	39,91
		В—200		*К*—219	

Инжир нарезать на мелкие кусочки, истолочь в мраморной ступке вместе с сахаром развести кипятком, отжать сквозь марлю и соединить с кипяченым холодным молоком.

№ 1555 Напиток из пахты

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Пахта	200	200	6,80	0,60	6,08
Желток яичный	1	16	2,50	4,77	0,08
Сахар	20	20	—	—	18,90
Корица	0,5	0,5	—	—	—
Итого ...	—	236	9,30	5,37	25,06
		В—200		К—217	

Желток растереть с сахаром и корицей, развести горячим пахтаньем, подогреть, процедить и остудить.

№ 1556 Напиток из ядра зеленых грецких орехов и отрубей

Показан на диэты № 2, 3, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Отруби пшеничные	20	20	3,06	0,90	3,04
Орехи грецкие зеленые	100	25	2,93	12,42	2,92
Сахар	15	15	—	—	14,18
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80
Вода	150	150	—	—	—
Итого ...	—	260	7,39	22,82	21,94
		В—150		К—332	

Отруби просеять, залить горячей водой, покипятить около 5 минут на огне, снять, настоять, процедить и снова вскипятить. Орехи растолочь с сахаром до тестообразной массы, положить в кипящий отвар из отрубей, закрыть крышкой, остудить, процедить и соединить со сливками.

№ 1557 Напиток из отрубей и дрожжей

По назначению

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Дрожжи жидкие пивные	50	50	—	—	—
Лимон	½	15	0,26	—	0,42
Отруби пшеничные	20	20	3,06	0,90	3,04
Сахар	15	15	—	—	14,18
Вода	150	150	—	—	—
Итого ...	—	250	3,32	0,90	17,64
		В—200		К—94	

Отруби и лимонную цедру залить горячей водой, прокипятить, настоять, процедить, добавить сахар и дрожжи, снова процедить, добавить лимонный сок.

№ 1558 Отвар корней шиповника

Показан на диэту № 4

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Корень шиповника	50	50	—	—	—
Сахар	10	10	—	—	9,45
Вода	300	300	—	—	—
Итого . . .	—	360	—	—	9,45
		В—150		К—39	

Корень шиповника тщательно отмыть, мелко изрубить, залить водой, поставить на огонь и варить до тех пор, пока вода наполовину не выпарится. Готовый отвар процедить.

Отпускать с сахаром.

№ 1559 Питьевые дрожжи

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	15	15	1,51	0,10	10,74
Сахар	10	10	—	—	9,45
Хмель	1	1	—	—	—
Изюм	5	5	0,09	0,02	3,13
Дрожжи пекарские	3	3	0,49	0,04	0,16
Вода	200	200	—	—	—
Итого . . .	—	234	2,09	0,16	23,48
		В—150		К—106	

Хмель залить 40 г воды и варить 20 — 40 минут, процедить и на отваре хмеля заварить муку, хорошо проварить, слегка остудить (до 30°), ввести дрожжи, половину сахара и изюм. Сбраживать в теплом месте в течение 10 — 12 часов; добавить кипяченую воду или отвар шиповника, процедить, положить остальной сахар. До подачи держать в холодном месте в закрытой посуде.

УКАЗАТЕЛЬ БЛЮД КАРТОТЕКИ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ИХ НА ДИЭТЫ

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
	Холодные закуски																			
1	Масло сливочное	На все диэты																		
2	Масло анчоусное	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	×	×	×
3	Масло витаминное зеленое	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	×	×	×	—	×
4	Масло розовое с рыбой . . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
5	Масло с сыром и шпинатом	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	×	-	×
6	Масло с тертым сыром . . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×
7	Сыр жирный	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
8	Сыр тощий . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
9	Колбаса вареная	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
10	Колбаса полукопченая . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
11	Колбаса копченая	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×
12	Грудинка копченая	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×
13	Язык копченый	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×
14	Ветчина вареная	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×
15	Ветчина копченая отварная	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×
16	Ветчина в желе	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×
17	Икра зернистая	—	×	×	×	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	×	×	×	×	×
18	Икра паюсная	—	—	×	×	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×
19	Икра кетовая	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
20	Сельдь маринованная . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
21	Сельдь копченая	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×
22	Кильки	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
23	Шпроты	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
24	Сардины	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
25	Семга	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
26	Балык белорыбий	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
27	Балык осетровый	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
28	Тешка	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
29	Рыбец	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
30	Треска копченая	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
31	Скумбрия копченая	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
32	Скумбрия вяленая	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
33	Корюшка копченая	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
34	Кефаль копченая	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
35	Миноги	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
36	Салат из крабов	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	×	—	—	×
37	Паштет из рыбной печени	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×
38	Судак заливной	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	×
39	Студень из судака	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	×
40	Судак в маринаде	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
41	Щука фаршированная	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
42	Щука, фаршированная по-еврейски	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×
43	Осетрина холодная с хреном	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×
44	Севрюга с соусом - провансаль	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×
45	Салат из рыбы	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
46	Винегрет с осетриной	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	—	×
47	Фрикадельки рыбные в маринаде	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
48	Форшмак из селедки с яблоками . . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
49	Помидоры, фаршированные крабами и яйцами . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	—	×	—	×	×	×	—	—	×
50	Пудинг рыбный в желе . . .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×
51	Кнели рыбные в желе . . .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
52	Рыба в сыром маринаде . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
53	Камбала тушеная с зеленью	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
54	Бычки в томате	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
55	Студень из мяса	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×
56	Студень из ног свиных, говяжьих, телячьих . .	—	×	×	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	×	×	×	×	×
57	Куры фаршированные — галантин . .	—	×	×	×	—	—	×	—	—	×	—	×	—	×	×	×	×	×	×
58	Поросенок фаршированный — галантин . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
59	Поросенок фаршированный — роляда . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
60	Поросенок отварной холодный в сметане с хреном	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×
61	Поросенок заливной . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	—	×	—	×	×	×	—	×	×
62	Мясо отварное холодное с хреном . . .	—	×	—	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×	×	—	—	×	×
63	Мясо отварное, холодное в белом маринаде	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
64	Мясо, фаршированное паштетом, заливное	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
65	Куры заливные	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
66	Куры отварные холодные с хреном и сметаной	—	—	×	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×	×	—	×	×	×
67	Солонина с хреном . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
68	Язык заливной	—	—	×	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	×
69	Фрикадели мясные в желе	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	×
70	Помидоры фаршированные с телятиной	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
71	Салат из мяса	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
72	Салат из дичи	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
73	Салат из кур	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
74	Паштет из печени	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
75	Паштет из печени в тесте	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
76	Паштет из печени в желе	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
77	Филе рябчика фаршированное под майонезом . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
78	Яйца по-сибирски . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	×	—	—	—	×
79	Яйца в провансале . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	×	×	—	—	×
80	Яйца в желе	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
81	Яйца крутые рубленые со сметаной . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	×	—	×
82	Яйца, фаршированные икрой, под провансалем . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
83	Яйца, фаршированные желтком и ветчиной, под провансалем	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
84	Яйца, фаршированные желтком, сыром и зеленью, под провансалем	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
85	Творожный крем	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	×	—	×
86	Творожная пасха	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
87	Творожная паста розовая	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
88	Творожная паста зеленая	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	×	—	×
89	Творожная паста шоколадная	—	×	×	×	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
90	Творог с овощами и фруктами	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
91	Творожная паста ореховая	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
92	Творог со сметаной	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
93	Сметана взбитая	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
94	Сметана взбитая с белком	—	×	×	×	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
95	Винегрет из овощей и зелени . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
96	Капуста в маринаде . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
97	Голубцы по-болгарски	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
98	Салат овошной	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
99	Икра овощная	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
100	Икра из кабачков	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×	×	—	—	×
101	Икра из баклажанов . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×	×	—	—	×
102	Икра грибная	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
103	Перец, фаршированный овощами .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
104	Баклажаны, фаршированные зеленью и помидорами	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×	×	×	—	×
105	Баклажаны по-гречески .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×	—	—	—	×
106	Кабачки по-гречески . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×	—	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
107	Помидоры, фаршированные овощами . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
108	Овощи по-болгарски . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
109	Овощи в желе с яйцом . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
110	Фрикадельки овощные в желе	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
111	Мусс из овощей	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
112	Помидоры, фаршированные яйцами и огурцами . .	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
113	Огурцы, фаршированные телятиной, яйцами и зеленью . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
114	Салат из редиса со сметаной	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
115	Салат из огурцов со сметаной	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
116	Салат из помидоров	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
117	Салат из картофеля и зелени	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
118	Салат из свеклы с хреном	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
119	Фасоль с луком в растительном масле	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
120	Салат из свежих помидоров и яблок	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	×	×	—	—	×
121	Салат из цветной капусты	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
122	Грибы маринованные с луком и растительным маслом	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
123	Салат из болгарского перца с помидорами и зеленью . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
124	Салат из болгарского перца с яблоками, зеленым луком и сметаной	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
125	Салат из свежей капусты и помидоров с растительным маслом . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
	Супы прозрачные																			
126	Бульон мясной	—	—	×	-	×	—	—	—	—	—	×	×	—	—	—	×	×	×	—
127	Бульон мясной прозрачный крепкий .	—	—	×	×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	×	×	×
128	Бульон с яйцом	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×
129	Бульон с яичными хлопьями	—	—	×	--	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×
130	Бульон с омлетом	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×
131	Бульон с рисом	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
132	Бульон с кнелью . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×
133	Бульон с блинами по-польски	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
134	Бульон с вермишелью . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	×	×
135	Бульон с домашней лапшой	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	×	×
136	Бульон с перловой крупой и овощами	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
137	Бульон с клецками	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
138	Бульон с заварными орешками	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
139	Бульон с манными клецками	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
140	Бульон с картофельными клецками . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
141	Бульон с творожными клецками . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
142	Бульон с рисово-овощной запеканкой	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
143	Бульон с рисово-томатной запеканкой	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
144	Бульон с пельменями . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
145	Бульон с бисквитом по-варшавски .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
146	Бульон с овощами соломкой	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
147	Бульон с овощами шпалкой	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
148	Бульон с овощами звездочкой	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
149	Бульон со свекольным соком	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
	Супы заправочные																			
150	Борщ украинский .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
151	Борщ флотский	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
152	Борщ полтавский	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
153	Борщ красный	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
154	Борщ литовский	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
155	Борщ польский	—	—	×	×	—	—	—	—	—		×	—	—	—	×	×	—	—	×
156	Борщ зеленый	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
157	Щи зеленые . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
158	Щи зеленые из крапивы .	—		×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
159	Щи из капустной рассады	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
160	Щи суточные	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
161	Щи ленивые	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
162	Щи с яблоками и помидорами	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
163	Щи из свежей капусты . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
164	Щи русские . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
165	Щи солдатские	—	—	—	×		—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
166	Суп-рассольник с почками . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
167	Селянка мясная сборная	—	—		×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
168	Суп из сборных овощей по-мавритански	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
169	Суп с капустой и овощами	—	—	×	×	—		—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
170	Суп весенний со щавелем	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
171	Суп крестьянский	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
172	Суп картофельный	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
173	Суп из сборных кореньев . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
174	Суп с макаронами и сыром	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
175	Суп лимонный	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
176	Суп пшенный с бараниной, полевой . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
177	Суп картофельный с бараниной — чабанский . . .	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
178	Суп с картофелем и фрикадельками . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
179	Суп с рисом и томатом	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
180	Суп с вермишелью и щавелем	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
181	Суп перловый	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
182	Суп с вермишелью или макаронами	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
183	Суп с рисом по-домашнему	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
184	Суп с фасолью и картофелем	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
185	Суп с мучными клецками и картофелем	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
186	Суп с телячьими ножками	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
187	Суп из курицы по-грузински — чихиртма	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
188	Суп с рубцом и ножками — хаши	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
	Супы рыбные																			
189	Бульон рыбный	—	—	×	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
190	Уха рыбная	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	×	×
191	Селянка рыбная	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
192	Суп-рассольник рыбный	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
193	Уха бурлацкая	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
194	Суп рыбный картофельный	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
195	Суп рыбный с лапшой	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
196	Суп рыбный со щавелем	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
197	Суп рыбный с овощами и заправкой	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
198	Суп рыбный со сборными овощами	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
199	Суп рыбный с фрикаделями	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
200	Суп рыбный с фрикаделями и сметаной .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
201	Суп-пюре рыбный	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
202	Суп раковый	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
203	Суп-пюре раковый	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
	Супы пюреобразные мясные																			
204	Суп-пюре из кукурузы . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
205	Суп-пюре из каштанов . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×
206	Суп-пюре из земляной груши	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×
207	Суп-пюре из тыквы . . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
208	Суп-пюре из зеленых бобов	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×
209	Суп-пюре из цветной капусты . . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×
210	Суп-пюре морковный . . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×
211	Суп-пюре из помидоров . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
212	Суп-пюре из картофеля	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×
213	Суп-пюре из винограда, помидоров и яблок	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
214	Суп-пюре из сборных овощей	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×
215	Суп-пюре из зеленого горошка	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×
216	Суп-пюре из спаржи . . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×
217	Суп-пюре из фасоли с ветчиной	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×
218	Суп-пюре перловый . . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
219	Суп-пюре рисовый	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×
220	Суп-пюре из печени	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
221	Суп-пюре из кур	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×
222	Суп-пюре из дичи	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
223	Суп-пюре из кур и картофеля	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×
	Супы вегетарианские																			
224	Борщ на овощном отваре	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
225	Борщ с грибами и маслинами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
226	Щи из свежей капусты	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
227	Щи зеленые	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	×	—	—	×
228	Щи из квашеной капусты	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
229	Суп из цветной или брюссельской капусты	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
230	Суп с овощами и лиственной зеленью	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
231	Суп пшенный с помидорами	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
232	Суп рисовый с грибами	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
233	Суп из овощей и свежих грибов	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
234	Суп-лапша грибная	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
235	Суп из свежих грибов	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	—	—	—	×	×	—	—	×
236	Суп из щавеля и картофеля	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
	Супы пюреобразные вегетарианские																			
237	Суп-пюре из капустных кочерыжек	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
238	Суп-пюре из свежих огурцов	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
239	Суп-пюре из муки, молочный	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
240	Суп-пюре из шпината . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
241	Суп-пюре молочный из грибов и свежих огурцов	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
242	Суп-пюре молочный из каштанов и картофеля	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
243	Суп-пюре молочный из кабачков . . .	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
244	Суп-пюре молочный из брюссельской капусты . .	—	—	×	—	—	–	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
245	Суп-пюре молочный из батата . .	—	×	×	—	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
246	Суп молочный овсяный протертый . .	×	×	×	—	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
	Супы слизистые																			
247	Суп рисовый слизистый .	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
248	Суп овсяный слизистый с заправкой	×	×	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	—	—
249	Суп слизистый рисовый на грушевом отваре . . .	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
250	Суп рисовый слизистый с какао	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
251	Суп слизистый перловый на отваре корок граната . . .	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
252	Суп из саго с красным вином	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
253	Суп слизистый с куриным пюре	×	×	—	—	×	×	×	×	—	×	—	—	×	×	—	—	×	—	—
254	Суп слизистый с рыбным пюре	×	×	—	—	×	×	×	×	—	×	—	—	×	×	—	—	×	—	—
	Супы молочные																			
255	Суп молочный с рисом . . .	×	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
256	Суп молочный с лапшой . .	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
257	Суп молочный с саго	×	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
258	Суп молочный манный . . .	×	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
259	Суп молочный овощной . .	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
260	Суп молочный с тыквой и манной крупой	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
261	Суп молочный с морковью и манной крупой	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
262	Суп молочный картофельный протертый . .	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
263	Суп молочный с яблоками . .	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
264	Суп молочный с фруктами и орехами . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
265	Суп молочный с галушками	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
266	Суп молочный с манными клецками . .	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
267	Суп молочный с вермишелью	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
268	Суп молочный шоколадный	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	×	—	×
269	Суп молочный с инжиром и курагой . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
270	Суп молочный с персиками	—	×	—	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
271	Суп молочный с дыней	—	×	—	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
272	Суп молочный заварной с клубникой	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
273	Суп молочный с печеньем	×	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
274	Суп молочный сухарный	×	×	—	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
275	Суп молочный с миндальной лапшой	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
276	Суп из миндального молока и саго	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	×	×	×	×	×	—	×
	Супы фруктовые																			
277	Окрошка из фруктов . .	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×	×	×	×	—	—	×
278	Суп вишневый	—	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	×
279	Суп-пюре из малины	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
280	Суп из чернослива	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
281	Суп из кураги с рисом . . .	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
282	Суп из клубники	—	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
283	Суп яблочный с саго	—	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
284	Суп из сборных сухих фруктов	—	—	—	×	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
285	Суп из дыни, яблок и лимона	—	—	—	×	—	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	—	×
286	Суп из черники со сливками	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—
287	Суп из клубники с орехами	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
288	Суп из тертых яблок с корицей . . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	—	×	×	×	×	×	—	×
289	Суп из сборных фруктов с рисом . . .	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
290	Суп из яблок на отваре шиповника	—	—	×	×	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	×
291	Суп фруктовый витаминный	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
292	Суп из яблок и ревеня . . .	—	—	×	×	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	×
293	Суп из сухих фруктов с мандаринами	—	—	—	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
	Супы холодные																			
294	Окрошка . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
295	Окрошка на фруктовом настое . . .	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
296	Холодник по-польски	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
297	Свекольник . .	—	—	—	×	–	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
298	Ботвинья . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
299	Борщ холодный	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
300	Щи зеленые . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
301	Суп холодный весенний .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
302	Суп из тыквы летний . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
303	Суп витаминный	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	—	×	—	×	×	×	–	—	×
	Гренки к бульонам и супам																			
304	Сухарики к супам-пюре . .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
305	Сухарики из черного хлеба к борщам	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	×	×
306	Гренки с тертым сыром	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
307	Гренки с массой из сыра	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
308	Гренки с сыром и томатом	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
309	Гренки из гречневой каши	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
	Рыбные блюда																			
310	Котлеты рыбные жареные	—	—	×	—	—	—	—	—	—	-	—	—	—	—	×	×	—	×	×
311	Котлеты рыбные паровые	×	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—
312	Зразы рыбные жареные . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
313	Кнели рыбные	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
314	Рулет из рыбы, фаршированный омлетом	—	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
315	Фрикадельки рыбные с зеленью . . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
316	Пудинг рыбный паровой . .	—	×	—	—	×	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
317	Суфле из отварной рыбы	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
318	Судак фаршированный . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
319	Судак паровой под белым соусом	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×
320	Судак, запеченный в молочном соусе	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
321	Котлеты из судака отбивные, фаршированные молочным соусом	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
322	Судак отварной по-польски № 1	—	×	×	×	-	—	×	×	—	×	—	×	—	×	×	×	—	×	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
323	Судак отварной по-польски № 2 . .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
324	Судак, запеченный в грибном соусе	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
325	Судак, жаренный натурально . . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
326	Судак, жаренный в сухарях	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
327	Судак, жаренный в сухарях «витушка»	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
328	Судак, жаренный в тесте	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
329	Судак, по-московски . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
330	Судак, запеченный кусочками в молочном соусе	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
331	Зразы из судака отбивные паровые . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
332	Судак, жаренный в яйцах	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
333	Судак с макаронами, запеченными в молочном соусе	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
334	Осетрина, севрюга, белуга паровая . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
335	Осетрина, севрюга, белуга отварная по-русски . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
336	Осетрина обжаренная . .	—	—	—	×	—		—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
337	Осетрина, жаренная на рошпоре № 1	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
338	Осетрина, жаренная на рошпоре № 2	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
339	Осетрина, жаренная натурально . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
340	Осетрина, жаренная в сухарях . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
341	Севрюга, жаренная в яйцах	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
342	Осетрина, жаренная на вертеле . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
343	Белуга паровая кусочками в молочном соусе	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
344	Селянка из осетрины на сковороде	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	—	—	—	×
345	Сазан отварной	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×
346	Сазан жареный	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
347	Сазан запеченный в сметане	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
348	Сазан по-славянски . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
349	Сазан, фаршированный кнелью . . .	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	×
350	Сазан, фаршированный рисом и грибами	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
351	Щука отварная	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
352	Щука жареная	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
353	Щука, фаршированная по-еврейски . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
354	Щука тушеная со сметаной	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
355	Карась в сметане	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
356	Линь в сметане	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
357	Карась жареный . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
358	Линь жареный	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
359	Лососина отварная с голландским соусом . . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
360	Лососина паровая . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×
361	Лососина жареная . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
362	Лососина, жаренная на вертеле . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
363	Форель отварная с маслом	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
364	Форель паровая	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
365	Стерлядь в раковом соусе	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
366	Стерлядь паровая с соусом	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
367	Рагу из стерляди	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
368	Навага, жаренная в сухарях	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
369	Навага, жаренная натурально . . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
370	Сом отварной с маслом . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
371	Сом в паровом соусе	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
372	Сом, жаренный натурально	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
373	Сом, жаренный в сухарях	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
374	Камбала жареная	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
375	Камбала отварная	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×
376	Кефаль, лобань, скумбрия отварные	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
377	Кефаль, лобань, скумбрия жареные	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
378	Корюшка жареная . . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
379	Ряпушка жареная . . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
380	Треска отварная с маслом	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×
381	Треска паровая в томатном соусе	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
382	Шницель рубленый жареный из трески	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
383	Суфле из трески	×	×	×	—	×	×	×	×	—	—	—	—	×	×	×	×	×	—	×
384	Угорь на вертеле	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
385	Угорь, жаренный натурально . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
386	Лещ жареный	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
387	Лещ, фаршированный гречневой кашей	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
388	Лещ отварной с маслом .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
389	Окунь отварной с маслом	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
390	Окунь жареный .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
391	Бычки жареные	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
392	Бычки в томатном соусе .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
393	Крабы с рисом под белым соусом . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
394	Крабы в белом соусе с овощами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
395	Тарталетки с крабами . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
	Соусы рыбные																			
396	Соус рыбный белый . . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
397	Соус рыбный паровой . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
398	Соус-рассол	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
399	Соус из желтков и масла № 1	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
400	Соус из желтков и масла № 2	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
401	Соус из желтков и взбитых сливок	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
402	Соус раковый	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
403	Соус раковый с вином . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
404	Соус-томат рыбный . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
405	Соус-томат с кореньями и вином . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
406	Соус русский	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
407	Соус-томат с грибами и раковыми шейками	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
408	Соус с грибами и вином . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
409	Соус белый с желтками	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
410	Соус яично-масляный с каперсами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
411	Соус польский № 1	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
412	Соус польский № 2	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
413	Соус молочный № 1	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
414	Соус молочный № 2	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
415	Соус молочный № 3	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
416	Соус-прованcаль	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
417	Соус провансаль с огурцами и каперсами . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
418	Соус-майонез	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
419	Соус-провансаль со шпинатом . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
420	Соус-провансаль с помидорами . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
421	Соус-маринад	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
422	Соус-маринад прозрачный белый . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
423	Желе мясное или рыбное (ланспиг)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
424	Соус горчичный	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
425	Заправка к сельдям . .		—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
426	Соус-хрен с уксусом . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	—	—	—	×
427	Соус-хрен с яблоками . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
	Мясные блюда																			
428	Котлеты мясные рубленые жареные . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
429	Котлеты мясные рубленые паровые . .	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	—	×
430	Котлеты мясные рубленые, запеченные в сметане	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
431	Котлеты мясные рубленые паровые, запеченные в молочном соусе	—	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
432	Котлеты мясные по-охотничьи . . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
433	Биточки мясные, жаренные в сметанном соусе . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
434	Биточки мясные паровые в витаминном соусе	—	×	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
435	Биточки мясные, запеченные в сметане с кабачками	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
436	Зразы мясные рубленые . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
437	Тефтели мясные с рисом	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
438	Рулет мясной, запеченный в молочном соусе . . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
439	Шницель мясной рубленый жареный	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
440	Шницель мясной рубленый паровой с яйцом . . .	—	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
441	Биточки мясные рубленые паровые с чесноком	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
442	Котлеты мясные в конверте	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
443	Котлеты мясные паровые с рисом . .	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
444	Кнели мясные паровые с рисом	—	×	—	—	×	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	×
445	Колбаса мясная с чесноком	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
446	Фрикадельки мясные паровые	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	×
447	Биточки мясные, запеченные в сметанном соусе . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
448	Биточки мясные, запеченные в молочном соусе	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
449	Биточки куриные паровые	×	×	—	—	×	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
450	Котлеты куриные пожарские	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
451	Котлеты куриные по-гатчински . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
452	Зразы куриные паровые, фаршированные омлетом с овощами	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
453	Зразы куриные паровые, фаршированные целым яйцом	—	×	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
454	Кнели куриные паровые . .	×	×	×	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
455	Фрикадельки куриные паровые . . .	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
456	Биточки куриные, фаршированные поскобелевски	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
457	Рулет куриный паровой, фаршированный омлетом . .	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	×
458	Шницель куриный паровой	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
459	Шницель по-министерски № 1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
460	Шницель по-министерски № 2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
461	Котлеты куриные отбивные в сухарях	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
462	Котлеты куриные отбивные паровые	—	×	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
463	Котлеты куриные отбивные фаршированные жареные	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
464	Котлеты куриные, фаршированные куриной кнелью и шампиньонами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
465	Котлеты куриные отбивные фаршированные паровые	—	×	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
466	Бризоль	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
467	Котлеты куриные по-киевски	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
468	Куриные ножки фаршированные	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
469	Куры жареные в красном соусе	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
470	Куры отварные с белым соусом и рисом	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
471	Цыплята, жаренные натурально	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
472	Цыплята жареные по-грузински «табака»	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
473	Цыплята, жаренные в сухарях	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
474	Цыплята, жаренные в сухарях по-венски	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
475	Цыплята, фаршированные манной кашей и укропом	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
476	Цыплята, фаршированные кашей, жаренные в сухарях	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
477	Цыплята отварные с белым соусом и яйцами	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
478	Чахохбили из кур	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
479	Рагу из кур	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
480	Плов из кур	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
481	Плов из кур по-узбекски	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
482	Ризотто из куриных печенок	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
483	Суфле из отварных кур паровое	×	×	—	—	×	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
484	Оладьи из кур	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
485	Оладьи из отварных кур и овощей	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
486	Куры отварные, жаренные в яйцах	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
487	Пюре из кур	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
488	Суфле из кур и цветной капусты	×	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
489	Котлеты из отварных кур паровые	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
490	Торт из отварных кур и овощей . .	—	×	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
491	Слоеный пирог с курицей — волован . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
492	Слоеный пирог с курицей . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
493	Куриные потрошки в сметане	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
494	Рагу из куриных потрошков	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
495	Говядина тушеная в маринаде	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
496	Говядина тушеная шпигованная . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
497	Говядина тушеная, шпигованная овощами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
498	Говядина тушеная в соусе с луком и грибами . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
499	Говядина тушеная, фаршированная паштетом . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
500	Говядина тушеная . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	—	—	—	×
501	Антрекот жареный .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×
502	Ростбиф жареный .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×
503	Филе жареное	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×
504	Филе жареное, шпигованное свиным салом	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×
505	Филе, жаренное на вертеле	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	—	—	×	×
506	Филе, жаренное на рошпоре . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
507	Филе, жаренное без масла (бризоль) . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	—	—	×	×
508	Бифштекс из филе жареный .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×
509	Бифштекс из филе, жаренный с яйцом	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
510	Бифштекс из филе паровой	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
511	Филе жареное, с шампиньонами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×
512	Шашлык из филе-бастурма	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×
513	Бифштекс по-деревенски	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
514	Филе, жаренное тонкими кусками (лангет)	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
515	Розбрат с луком из филе	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
516	Зразы отбивные по-литовски . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
517	Беф-строганов из филе . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
518	Беф-строганов из говядины	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
519	Мясо, жаренное с луком в сметане	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
520	Битки мясные рубленые без хлеба в красном соусе с луком . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
521	Ромштекс . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
522	Духовая говядина	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
523	Гуляш из мяса	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
524	Гуляш по-венгерски . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
525	Мясо жареное, соус с луком и грибами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×

№ картотеки	Наименование блюд	1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
526	Скобленка из говядины с каперсами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
527	Отварная говядина с хреном	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
528	Отварная говядина, жаренная в сухарях	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
529	Отварная говядина с отварным обжаренным луком . . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
530	Отварная говядина, жаренная в яйцах	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
531	Отварная говядина, жаренная в тесте	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
532	Отварная говядина, жаренная натурально с жареными кабачками и помидорами . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	—	×	×	—	—	×
533	Отварная говядина в кисло-сладком соусе по-славянски	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
534	Отварная говядина, запеченная в сметане	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
535	Отварная говядина, запеченная в молочном соусе	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
536	Беф-строганов из отварной говядины . .	—	×	—	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
537	Рагу из отварной говядины	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
538	Котлеты из отварного мяса жареные . .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
539	Биточки из отварного мяса, запеченные в сметане	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
540	Котлеты из отварного мяса и овощей, запеченные . .	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
541	Котлеты из отварного мяса и творога	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
542	Котлеты из отварного мяса, творога и овощей . . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
543	Битки из отварного мяса, запеченные в молочном соусе	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
544	Зразы из отварного мяса жареные . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
545	Рулет из отварного мяса, запеченный в молочном соусе	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
546	Суфле из отварного мяса и творога запеченное . .	—	×	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
547	Суфле из отварного мяса запеченное	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
548	Суфле из отварного мяса и риса . . .	—	×	×	—	×	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—
549	Пудинг из отварного мяса и овощей . .	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
550	Фрикадельки из отварного мяса и овощей жареные	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
551	Пюре из отварного мяса	×	×	—	—	×	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	×
552	Пюре из отварного мяса и риса	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	×
553	Буженина—окорок жареный	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
554	Свинина по-славянски . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
555	Рулет отбивной из свинины	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
556	Зразы отбивные из свинины	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
557	Котлеты рубленые из свинины	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
558	Котлеты свиные отбивные, жаренные в сухарях . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
559	Котлеты свиные отбивные натуральные	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
560	Шницель из свинины, жаренный в сухарях . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
561	Рагу из свинины	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
562	Свиная грудинка фаршированная . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
563	Шашлык из свинины . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
564	Поросенок жареный . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
565	Поросенок отварной с хреном	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
566	Шницель свиной рубленый (карбонат)	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
567	Бигос из свинины	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
568	Грудинка свиная, фаршированная капустой и яблоками . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
569	Телятина жареная (жиго)	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
570	Грудинка телячья паровая	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
571	Грудинка телячья, жаренная в сухарях . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
572	Грудинка телячья, жаренная в яйцах . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×
573	Рагу из телятины . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
574	Грудинка телячья, фаршированная овощная .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
575	Грудинка телячья, фаршированная мясом и рисом	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
576	Котлеты телячьи рубленые жареные	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
577	Котлеты телячьи рубленые паровые	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
578	Котлеты телячьи рубленые, жаренные в конверте . . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
579	Телятина, запеченная в молочном соусе	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
580	Котлеты телячьи отбивные, жаренные в сухарях . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
581	Котлеты телячьи отбивные, жаренные без сухарей . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
582	Котлеты телячьи отбивные паровые	—	×	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
583	Котлеты телячьи отбивные с макаронами, запеченные в молочном соусе	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
584	Котлеты телячьи отбивные жареные, в молочном соусе и сухарях . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
585	Шницель из телятины натуральный с соусом из грибов и помидоров . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
586	Телятина отварная . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
587	Суфле из отварной телятины	×	×	—	—	×	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
588	Пюре из отварной телятины	×	×	—	—	×	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	×	×
589	Телятина тонко отбитая жареная, в томатном соусе с грибами и помидорами (эскалоп) .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
590	Телятина в соусе из паприки	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
591	Отбивные зразы из телятины по-польски	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
592	Грудинка телячья, фаршированная черносливом	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
593	Баранина жареная, шпигованная чесноком . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
594	Баранина жареная . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
595	Грудинка баранья отварная	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	×	—	—	×	×	—	×	×
596	Грудинка баранья отварная, жаренная в сухарях	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
597	Грудинка баранья отварная, жаренная в яйцах	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×
598	Грудинка баранья фаршированная	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
599	Рагу из баранины	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
600	Баранина по-молдавански	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
601	Чахохбили из барашка . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
602	Баранина с луком и чесноком	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
603	Баранина в соусе из паприки	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
604	Шашлык из барашка по-кавказски .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
605	Шашлык из баранины по-карски . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
606	Баранина рубленая жареная (люля-кебаб) . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
607	Котлеты из баранины, жаренные натурально .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
608	Котлеты из баранины отбивные, жаренные в сухарях . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
609	Баранина, жаренная по-польски . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
610	Плов из баранины	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
611	Плов из баранины с томатом	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
612	Плов из баранины с овощами по-узбекски .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
613	Плов из баранины с фруктами	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
614	Сальники бараньи с гречневой кашей и печенью .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
615	Индейка жареная	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
616	Индейка отварная . . .	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
617	Пюре из индейки	×	×	×	—	×	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	×	×
618	Котлеты из индейки рубленые жареные	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
619	Котлеты из индейки рубленые паровые	×	×	—	—	×	×	×	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—
620	Гусь, жаренный с яблоками .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
621	Утка жареная	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
622	Кролик жареный	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
623	Рагу из кролика	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
624	Плов из кролика	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
625	Котлеты из кролика рубленые жареные	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
626	Котлеты из кролика рубленые паровые	—	×	—	—	×	×	×	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	—	—
627	Суфле из кролика	×	×	—	—	×	×	×	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	—	—
628	Заяц в сметане	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
629	Рагу из зайца	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
630	Дикая коза жареная . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
631	Котлеты отбивные из дикой козы в кисло-сладком соусе (эскалоп)	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
632	Лось или олень жареный . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
633	Гуляш из лося	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
634	Котлеты жареные из лося	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
635	Котлеты рубленые паровые из лося . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
636	Тетерев жареный	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
637	Дичь, рубленная кусками, в соусе . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
638	Пирог слоеный с дичью (волован) . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×
639	Фазан жареный	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
640	Куропатка жареная . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
641	Рябчик, жаренный в сметане	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
642	Рябчик, жаренный в сале	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
643	Вальдшнеп жареный . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
644	Бекасы, дупеля жареные . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
645	Дрофа жареная	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
646	Утка дикая жареная . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
647	Голубь жареный	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
	Блюда из субпродуктов																			
648	Язык отварной	—	×	×	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
649	Язык жареный	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×
650	Мозги отварные	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	×	×	×	—	×	×
651	Мозги отварные, жаренные в сухарях	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
652	Мозги отварные, жаренные в яйцах	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
653	Мозги отварные, жаренные в тесте	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
654	Мозги отварные, жаренные в «черном» масле	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
655	Мозги отварные, запеченные в молочном соусе с сосисками и грибами . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
656	Крокеты из мозгов . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
657	Пудинг из мозгов и ветчины	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×
658	Печень в сметане	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
659	Печень, жаренная с луком	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
660	Печень, жаренная в соусе из зелени и грибов . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
661	Сердце тушеное	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
662	Почки по-русски	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
663	Почки, жаренные тонкими ломтиками	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
664	Почки, жаренные в сметане	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
665	Почки в мадере	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×
666	Почки телячьи, жаренные в сухарях	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
667	Ножки телячьи или свиные отварные в белом соусе	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×
668	Ножки телячьи или свиные, жаренные в сухарях	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×
669	Рубцы в белом соусе по-польски	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
670	Рубцы в томатном соусе с чесноком	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
671	Пудинг из мозгов	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
672	Форшмак из селедки и мозгов	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
673	Солонина отварная	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	—	—	×	×
674	Ветчина отварная	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×
675	Сосиски и сардельки отварные	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	×
676	Ножки телячьи, жаренные натурально, с лимоном и зеленью	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
	Блюда сборные мясные																			
677	Солянка мясная сборная на сковороде	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
678	Крокеты сборные из мяса	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
679	Крокеты из дичи	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
680	Ветчина рубленая с овощами и грибами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
681	Голубцы с мясом и рисом	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
682	Кочан капусты фаршированный . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
683	Перец болгарский, фаршированный мясом и рисом	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
684	Кабачки, фаршированные мясом и рисом	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
685	Баклажаны, фаршированные мясом и рисом . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
686	Помидоры, фаршированные мясом и рисом . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
687	Запеканка картофельная с отварным мясом	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	—	×	×	—	—	×
688	Запеканка из овощей и мяса (мусак) . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
689	Огурцы, фаршированные мясом и рисом	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
690	Зразы из картофеля с отварным мясом . . .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
691	Рулет из картофеля с отварным мясом	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
692	Картофель, жаренный с колбасой . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
693	Запеканка из капусты и отварного мяса	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
694	Зразы из моркови и мяса	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
695	Зразы из манной крупы с мясом . . .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×
696	Зразы рисовые с мясом . .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×
697	Рулет из капусты с мясом	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
698	Пудинг из кабачков и мяса	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
699	Запеканка из лапши, овощей и мяса	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
700	Пирог блинчатый мясной (боярский) .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
701	Суфле из цветной капусты и мозгов . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
702	Запеканка из свеклы и отварного мяса	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
703	Чебурек с бараниной . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
704	Запеканка из риса, цветной капусты и мяса	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
705	Пельмени с маслом	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
706	Запеканка из зеленых бобов и отварного мяса .	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
707	Бабка из манной крупы, горошка и отварного мяса	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
708	Пудинг из баклажан и отварного мяса	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	—	×	×	—	—	×
709	Оладьи из капусты и мяса	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
710	Лук, фаршированный мясом, яйцом и зеленью . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
711	Салат кочанный фаршированный . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
712	Голубцы из салата	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
713	Голубцы из молодых виноградных листьев	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
714	Брюква, фаршированная мясом . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
715	Репа, фаршированная мясом и зеленью . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
716	Артишоки, фаршированные мясом . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
717	Пирог слоеный с мясом . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
718	Кулебяка из кислого теста с мясом .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×
719	Кулебяка из пресного теста с мясом . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
720	Блинчики с мясом	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×
721	Пирожки блинчатые с мясом в сухарях	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
722	Пирожки слоеные с мясом	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
723	Растегай с рыбой и вязигой	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
724	Растегай с рисом и вязигой (новотроицкий) . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
725	Пирожки из кислого теста с мясом . . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×
726	Пирожки жареные из кислого теста с мясом . . .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×
727	Пирожки из пресного теста с мясом .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
728	Пирожки из пресного теста с мозгами и грибами . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
729	Волован с мозгами и грибами	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
730	Отварное мясо по-крымски	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
731	Шарики из мяса и протертого риса паровые . . .	×	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—
732	Суфле из отварного мяса и кабачков .	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—
733	Филе, жаренное натурально . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	—	—	×	×
734	Ростбиф отварной	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	—	—	—	—	—
735	Зразы паровые с яичным белком . . .	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	—	×
736	Пудинг манный с морковью и мясом паровой . . .	×	—	×	—	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	—	×	—	—
737	Кнели из мяса и творога . .	×	×	×	—	×	×	×	×	—	—	—	—	×	×	×	×	×	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
	Соусы мясные																			
738	Красный бульон — мясной сок	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
739	Сочок — натуральный мясной сок . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×
740	Второй бульон	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×
741	Соус красный мясной основной . . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
742	Соус красный мясной на сухой пассеровке . . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
743	Соус красный мясной с луком	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
744	Соус красный с луком и каперсами . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
745	Соус красный с луком и горчицей . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
746	Соус пикантный	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
747	Соус кисло-сладкий . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
748	Соус кисло-сладкий славянский . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
749	Соус красный мясной с шампиньонами и костным мозгом . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
750	Соус болгарский	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
751	Соус с луком и грибами . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
752	Соус томатный	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
753	Соус с мадерой	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
754	Соус с ветчиной и грибами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15а
755	Соус грибной	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
756	Соус из грибов и мадеры . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
757	Соус мясиой белый основной	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
758	Соус паровой с вином . . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
759	Соус белый со сливками . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
760	Соус белый с каперсами и грибами . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
761	Соус-паприка	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
762	Соус сметанный	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
763	Соус сметанный розовый . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
764	Соус сметанный с луком . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
765	Соус крестьянский	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
766	Соус со свежими помидорами и шампиньонами .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
767	Соус сметанный с хреном	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
768	Соус молочный № 1	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
769	Соус молочный № 2	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
770	Соус молочный № 3	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
771	Соус молочный с луком . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
772	Соус-хрен со сметаной . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
773	Соус-сметана с тертым сыром и зеленью . . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
774	Соус-хрен с уксусом и свеклой	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	—	—	—	×
775	Соус-хрен с яблоками и морковью . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
776	Соус-масло с сухарями .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
777	Заправка для салатов . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	×
778	Заправка для салатов русская	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
779	Заправка для салатов по-польски . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
	Соусы диэтетические																			
780	Соус молочный	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	—	—	×	—	—
781	Соус яблочный на картофельной муке	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	—	—	—	—	—
782	Соус молочный розовый . .	×	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	—	×	—	—
783	Соус молочный с омлетом .	×	×	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
784	Соус рисовый с омлетом (польский) .	—	×	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
785	Соус рисовый с белковым омлетом . . .	—	—	—	—	×	×	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	×	×
786	Соус сметанный на овощном бульоне . .	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
787	Соус сметанный на овощном бульоне, розовый . . .	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
788	Соус сметанный с фруктами	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
789	Соус на овощном бульоне с фруктами	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
790	Соус сметанный на картофельной муке	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
791	Соус лимонный	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×
792	Соус лимонный с грибами и каперсами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
793	Соус лимонный с грибами и ветчиной	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
794	Соус лимонный с цветной капустой	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
795	Соус сметанный с желтками	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
796	Соус сметанный со шпинатом	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
797	Соус сметанный с томатом	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	—
798	Соус лимонный с курицей	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	—	×
799	Соус рисовый	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
800	Соус шоколадный на рисовом отваре	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
801	Соус шоколадный на молоке	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
	Молочно-яичные блюда																			
802	Творожники со сметаной	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
803	Творожники розовые	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	×	—	×	×	×	×	×	—	×
804	Творожники по-славянски	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
805	Творожники с овощами и зеленью	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
806	Творожники с картофелем	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
807	Пудинг творожный	×	×	×	—	×	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
808	Пудинг творожный с инжиром	—	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
809	Пудинг творожный розовый	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
810	Суфле из творога и шпината . . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	×	—	×
811	Пудинг творожный с сыром	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×
812	Суфле творожное с миндалем и яблоками	—	—	—	—	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
813	Вареники ленивые . . .	—	×	×	—	×	×	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
814	Творожники с орехами в сдобных сухарях . . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
815	Творожные булочки с фруктами	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
816	Ватрушки из творога и овощей . . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
817	Яйца всмятку, вкрутую и в мешочек . .	—	×	×	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	×	—	×
818	Яйца с рисом под белым соусом . .	—	×	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	×	—	×
819	Яйца, жаренные с помидорами в томате	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
820	Яйца с овощами под молочным соусом	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
821	Яйца, жаренные в сухарях, с горошком	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
822	Яйца фаршированные . . .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
823	Яичные биточки с зеленью	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
824	Яичные биточки с ветчиной	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
825	Суфле яичное	×	×	×	—	—	×	×	×	—	—	—	—	×	×	×	×	—	×	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
826	Яичница мешаная	×	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
827	Яйца на гренке с ветчиной	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
828	Яичница-глазунья паровая	×	×	×	—	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	×	—	×
829	Яичница-глазунья	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
830	Яичница-глазунья с помидорами	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
831	Яичница-глазунья с ветчиной	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
832	Яичница-глазунья со спаржей	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
833	Яичница-глазунья с цветной капустой	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
834	Яичница-глазунья с черным хлебом	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	—	×
835	Яичница в помидоре	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
836	Яичница в гренке	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
837	Омлет белковый запеченный или паровой	—	—	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—
838	Омлет белковый с овощами	—	—	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
839	Омлет с ветчиной	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
840	Омлет с зеленым луком	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
841	Омлет с грибами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
842	Омлет с цветной капустой	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
843	Омлет с помидорами	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
844	Омлет с сыром	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
845	Омлет с зеленью . . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
846	Омлет с мозгами и луком	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
847	Омлет белковый паровой с разварным рисом . . .	—	—	—	—	×	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—
848	Омлет-драчена	—	×	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
849	Крокеты из яиц	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
850	Яичница в помидоре с мясом и грибами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
851	Яичница в кабачке . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
	Блюда из круп и мучнистых продуктов																			
852	Каша манная молочная полувязкая . .	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
853	Каша манная молочная с орехами и фруктами .	—	—	—	—	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
854	Каша манная на мясном бульоне . .	—	—	×	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	×	×
855	Каша манная на фруктовом отваре . . .	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
856	Каша манная рассыпчатая с укропом .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×
857	Каша рисовая молочная . .	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
858	Каша рисовая протертая на воде	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
859	Каша рисовая протертая на мясном бульоне	—	—	×	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	×	×
860	Плов из риса с фруктами . .	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
861	Плов из риса с фруктами и овощами . .	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
862	Плов из риса с овощами . .	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
863	Рулет из риса с капустой .	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
864	Рулет рисовый с фруктами	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
865	Рулет из риса с творогом	×	×	×	—	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
866	Котлеты рисовые паровые	—	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
867	Котлеты рисовые жареные	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
868	Биточки из риса и моркови	—	×	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
869	Зразы рисовые с овощами .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
870	Оладьи рисовые с яблоками	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
871	Пудинг из риса и сырых тертых яблок	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
872	Пудинг из риса и овощей	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
873	Суфле из протертого риса	×	×	×	—	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	×	×
874	Пудинг из риса и творога	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
875	Слоеный пирог (шарлотка) из риса и овощей	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
876	Каша рисовая протертая с морковью и яблоками . .	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
877	Фрикадельки рисовые в красном вине	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
878	Пирог из риса с грибами и луком . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
879	Каша гречневая рассыпчатая . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	×	×
880	Каша гречневая размазня	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	×
881	Крупеник гречневый . . .	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
882	Суфле из гречневой крупы с творогом	×	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
883	Биточки гречневые со сметаной . . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
884	Каша гречневая с печенью и луком	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
885	Каша гречневая протертая с молоком	×	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
886	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом и луком	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
887	Каша пшенная рассыпчатая	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
888	Каша пшенная на молоке	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	—	×	×	×	—	×
889	Каша пшенная рассыпчатая с фруктами	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
890	Биточки из пшена и картофеля . . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
891	Запеканка пшенная с творогом и изюмом . . .	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
892	Каша овсяная молочная . .	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
893	Каша перловая молочная	—	×	×	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	×	—	×
894	Каша ячневая молочная . .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
895	Каша геркулесовая молочная	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	—	×	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
896	Каша саговая молочная . .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
897	Лапша домашняя с маслом	—	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
898	Вермишель отварная с шинкованными овощами	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	×
899	Макароны рубленые с изюмом	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	×
900	Макароны с томатом и сыром	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
901	Оладьи из вермишели с овощами . .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
902	Лапшевник с фруктами	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
903	Макароны с овощами и томатом . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
904	Макароны по-польски . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
905	Макароны с томатом, грибами и ветчиной	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
906	Лапшевник с овощами . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
907	Лазанки с творогом . . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
908	Оладьи манные с вареньем	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
909	Котлеты манные . . .	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
910	Зразы манные с грибами и луком . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
911	Пудинг манный	—	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
912	Пудинг манный с яблоками	—	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
913	Пудинг манный с творогом и фруктами . .	—	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
914	Запеканка манная с овощами	—	×	×	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	×	—	×
915	Котлеты из перловой крупы и изюма	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
916	Клецки манные со сметаной	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
917	Пудинг манный с творогом и овощами . .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
918	Запеканка гречневая с творогом, паровая . . .	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—
919	Пудинг саговый с изюмом	—	×	×	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
920	Рулет из риса с овощами и яйцами . . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
	Блюда из муки (мучные вторые)																			
921	Оладьи мучные со сметаной	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
922	Вареники с творогом . . .	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
923	Сочники с творогом . . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
924	Вареники с капустой . . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
925	Пудинг сухарный	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
926	Пудинг из печенья . . .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
927	Гренки	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
928	Вареники с картофелем	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
929	Вареники с вишнями . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
930	Пирог из пресного теста с творогом . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	**15**
931	Гнезда из слоеного теста с овощами . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	—	×	×	—	—	×
932	Пирожки из пресного теста с морковью и яблоками . . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
933	Пирожки с картофелем жареные . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
934	Пирожки с капустой печеные и жареные	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
935	Кулебяка с морковью, рисом и яйцами	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
936	Слоеный пирог с капустой	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
937	Пирожки из кислого теста с морковью и изюмом . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
938	Кулебяка, пироги и пирожки с рисом и яйцами	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
939	Кулебяка, пироги, пирожки из пресного теста с саго	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
940	Пирожки с рисом и грибами	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
941	Пончики с вареньем . . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
942	Пирог из пресного теста с яблоками	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
943	Пирог из песочного теста с творогом	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	—	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
944	Блинчики с творогом в сухарях	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
945	Ватрушки с творогом	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
946	Пирог из кислого теста с квашеной капустой	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
947	Блинчатый пирог с творогом (плацинда по-молдавански)	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
948	Блинчатый пирог из слоеного теста (плацинда слоеная)	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
949	Блинчики с творогом	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
950	Блинчики с творогом, запеченные в сметане	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
951	Блинчики с морковью и изюмом	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
952	Блинчики с яйцами и луком	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
953	Оладьи из пресного теста со сметаной	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
	Овощные блюда																			
954	Капуста по-польски	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
955	Капуста в сухарях	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
956	Капуста, жаренная в яйцах	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
957	Капуста, жаренная в тесте	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диеты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
958	Капуста в сметане	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
959	Капуста, запеченная в молочном соусе	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
960	Капуста паровая с крутыми яйцами и укропом . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
961	Селянка из капусты с грибами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
962	Селянка овощная	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
963	Голубцы с овощами . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
964	Голубцы с овощами и рисом	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
965	Голубцы с фруктами	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
966	Голубцы с гречневой кашей	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
967	Оладьи из капусты . . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
968	Оладьи из капусты и яблок	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
969	Голубцы с грибами и яйцами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
970	Капуста фаршированная	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
971	Запеканка из капусты и овощей . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
972	Котлеты капустные . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
973	Зразы из капусты . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
974	Капустная запеканка по-грузински	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
975	Рулет из капусты . . .	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
976	Крокеты из капусты и яблок	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
977	Пюре из капустных кочерыжек с яйцом .	—	×	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
978	Шарлотка из капусты . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
979	Капуста цветная по-польски	—	×	×	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
980	Капуста цветная, жаренная в яйцах	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
981	Капуста цветная, жаренная в сухарях .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
982	Капуста цветная, жаренная в тесте	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
983	Капуста цветная, запеченная в молочном соусе	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
984	Капуста цветная, запеченная в сметане	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
985	Оладьи из цветной капусты	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
986	Суфле из цветной капусты	—	×	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	×	×	×	×	×	—	×
987	Пюре из цветной капусты	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
988	Пудинг из цветной капусты	—	×	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
989	Биточки из цветной капусты . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
990	Брюссельская капуста в масле . . .	—	—	×	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
991	Котлеты из брюссельской капусты . . .	—	—	×	×	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
992	Брюссельская капуста, жаренная в тесте	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×
993	Оладьи из брюссельской капусты . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×
994	Капуста красная, тушенная с яблоками	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
995	Котлеты морковные . . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
996	Котлеты из моркови и яблок	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
997	Котлеты из моркови и лиственной зелени . . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
998	Биточки морковные с изюмом	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
999	Шницель из моркови, творога и изюма	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1000	Биточки из моркови, запеченные в молочном соусе . . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1001	Рулет из моркови и цветной капусты	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1002	Пирог из моркови, инжира и чернослива . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1003	Зразы морковные с рисом и яйцами . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1004	Пудинг из моркови, творога и кураги	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1005	Суфле из моркови, яблок и сметаны с вареньем	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1006	Запеканка из моркови, яблок и риса	—	—	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1007	Крокеты из моркови с изюмом	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1008	Суфле из сырой тертой моркови и яблок	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1009	Оладьи морковные	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1010	Оладьи из моркови, фруктов и лиственной зелени	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1011	Морковь, тушенная в молочном соусе	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1012	Морковь, тушеная с черносливом	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1013	Пюре из моркови	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1014	Морковь, горошек и цветная капуста в молочном соусе	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1015	Пюре морковное в тарталетке	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1016	Пудинг из моркови и яблок	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1017	Котлеты из свеклы	—	×	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	×	—	×
1018	Биточки из свеклы с изюмом	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1019	Свекла, фаршированная рисом и яблоками	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1020	Свекла, тушенная в сметане	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1021	Свекла, тушенная с луком	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
1022	Пудинг из свеклы, яблок и творога . . .	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	—	×	×	×	—	×
1023	Свекла, тушенная с яблоками	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1024	Оладьи из свеклы	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1025	Пюре из свеклы	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1026	Суфле из свеклы	—	×	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1027	Свекла, жаренная с яблоками	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1028	Рулет из свеклы с вареньем	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1029	Кабачки, фаршированные рисом и яйцами	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1030	Кабачки, фаршированные овощами . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1031	Кабачки, жаренные в сухарях . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1032	Кабачки в сметане	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1033	Кабачки, запеченные в молочном соусе	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1034	Кабачки, жаренные в тесте	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1035	Кабачки по-польски . .	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
1036	Кабачки, жаренные натуральные . .	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1037	Пудинг из кабачков . . .	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1038	Оладьи из кабачков . . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
1039	Кабачки, фаршированные помидорами	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1040	Пюре из кабачков	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1041	Кабачки, жаренные в омлете	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1042	Рагу из кабачков с помидорами . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1043	Кабачки, тушенные с грибами и помидорами .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1044	Огурцы, фаршированные рисом и яйцами . . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1045	Огурцы, тушенные в сметане . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1046	Баклажаны, фаршированные рисом и овощами . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1047	Баклажаны жареные . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1048	Баклажаны, жаренные в сухарях . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1049	Баклажаны, запеченные в молочном соусе	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1050	Пудинг из баклажан . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1051	Баклажаны, запеченные в сметане . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1052	Запеканка из баклажан с овощами . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1053	Сельдерей, жаренный в сухарях . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1054	Оладьи из сельдерея и яблок	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1055	Сельдерей, жаренный в тесте	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1056	Тыква, жаренная в сметане	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1057	Тыква, запеченная в молочном соусе	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1058	Каша тыквенная	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1059	Суфле из тыквы	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1060	Пудинг из сырой тыквы и яблок . . .	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1061	Тыква жареная	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	×	×
1062	Тыква, запеченная в яйцах	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1063	Тыква, тушенная в молоке	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1064	Пюре из тыквы и урюка .	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1065	Пудинг из тыквы с яблоками	—	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1066	Пудинг из тыквы с рисом	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1067	Оладьи из тыквы	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1068	Оладьи из шпината	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1069	Шпинат с яйцом и гренками	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1070	Пудинг из шпината . . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1071	Листья шпината и молодого редиса в молочном соусе	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1072	Зеленые бобы с маслом . . .	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1073	Зеленые бобы в молочном соусе	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×	—	—	—	×	×	—	—	×
1074	Зеленые бобы, запеченные по-грузински	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1075	Оладьи из зеленых бобов	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1076	Пудинг из зеленых бобов	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1077	Суфле из зеленых бобов	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	×	×	×	—	×
1078	Бобы белые молодые по-польски . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1079	Зеленый горошек лопаточкой с маслом	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1080	Пюре из зеленого горошка	—	×	×	—	—	—	×	—	—	×	×	×	—	—	×	×	×	—	×
1081	Зеленый горошек с морковью	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	—
1082	Зеленый горошек с капустой	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1083	Горошек с маслом	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1084	Суфле из зеленого горошка	—	×	×	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1085	Фасоль в томате с луком	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1086	Фасоль в молочном соусе	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1087	Фасоль, тушеная с черносливом . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1088	Шницель из фасоли в сдобных сухарях	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1089	Котлеты из фасоли и творога	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1090	Биточки из фасоли и шпината	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1091	Котлеты из сои и творога	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1092	Запеканка из сои и яблок	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1093	Спаржа отварная по-польски	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×
1094	Спаржа, запеченная в яйцах	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1095	Земляная груша в сметане	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1096	Земляная груша, запеченная в молочном соусе . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1097	Земляная груша, жаренная в тесте . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1098	Репа тушеная в сметане . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1099	Репа, фаршированная рисом и яблоками . . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1100	Репа, жаренная в масле . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1101	Пудинг из брюквы и яблок . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1102	Помидоры, фаршированные рисом и яйцами . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1103	Помидоры, запеченные с сыром .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1104	Помидоры, жаренные в масле . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1105	Помидоры, фаршированные зеленью и яйцами . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1106	Батат, жаренный в масле	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1107	Батат, тушенный с черносливом . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1108	Пюре из батата	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1109	Голубцы из салата с овощами и рисом	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1110	Кукуруза молодая с маслом	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1111	Котлеты из консервированной кукурузы с зеленью . . .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1112	Лук репчатый, фаршированный грибами и зеленью .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1113	Грибы в сметане	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1114	Грибы по-русски	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1115	Грибы по-киевски	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1116	Грибы, жаренные с луком	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1117	Артишоки с яичным соусом	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1118	Артишоки, фаршированные рисом и овощами . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1119	Капуста, тушенная с яблоками . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1120	Капуста, тушенная с черносливом	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1121	Пудинг из кольраби с корицей . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ карто-теки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1122	Картофель, жаренный с морковью и урюком . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1123	Оладьи из сырого картофеля со сметаной . . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1124	Кольраби, тушенная в сметане	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1125	Пудинг из кольраби и ревеня . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1126	Кольраби, жаренная в омлете . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1127	Кольраби, жаренная в масле	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1128	Оладьи яблочные	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1129	Яблоки, фаршированные творогом и изюмом . . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1130	Яблоки, фаршированные рисом и морковью . . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1131	Суфле яблочное	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1132	Яблоки, жаренные со сметаной . .	—	—	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1133	Рагу из сборных овощей и грибов . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1134	Овощи сборные в молочном соусе	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1135	Запеканка из овощей по-украински	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1136	Овощи сборные, тушенные в сметане	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1137	Овощи сборные, запеченные в молочном соусе . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1138	Рулет из сборных овощей и омлета . .	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1139	Шарлотка из сборных овощей	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1140	Суфле из сборных овощей	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1141	Пюре из сборных овощей	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1142	Рагу из овощей . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1143	Суфле из сборной зелени с орехами («весна») . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1144	Гнезда из картофеля и сборных овощей . . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1145	Котлеты из сборных овощей жареные	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1146	Котлеты из сборных овощей паровые	—	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1147	Шницель из сборных овощей с молочным соусом	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1148	Гренки с овощами	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1149	Пюре из каштанов . .	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1150	Пудинг из свеклы, горошка и лиственной зелени . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1151	Котлеты картофельные со сметанным соусом . . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	**15**
1152	Котлеты картофельные с сыром . . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1153	Котлеты картофельные с творогом . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1154	Зразы картофельные с овощами . .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1155	Рулет из картофеля и цветной капусты . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1156	Суфле из картофеля . . .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1157	Запеканка картофельная с рисом и яйцами	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1158	Крокеты из картофеля .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1159	Клецки из картофеля .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1160	Картофель воздушный жареный . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1161	Котлеты картофельные розовые . .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1162	Картофель, запеченный в сметане . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1163	Картофель, запеченный в молочном соусе	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1164	Картофель, запеченный с грибами и луком . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1165	Картофель печеный фаршированный	—	×	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1166	Картофель, жаренный в омлете	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1167	Картофель, жаренный с луком	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1168	Картофель, жаренный с черносливом .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1169	Картофельные оладьи со сметаной . .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1170	Картофельные оладьи с тертым сыром .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1171	Картофельное пюре	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1172	Ватрушки из картофеля и творога . .	—	×	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1173	Картофельные котлеты паровые запеченные . . .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1174	Картофель молодой с укропом . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1175	Картофель, тушенный с луком и томатом	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
1176	Суфле из картофеля и моркови	—	×	×	—	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1177	Сушеный чернослив в сметане	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1178	Запеканка из картофеля и чернослива .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1179	Чернослив, фаршированный творогом	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1180	Инжир, фаршированный творогом и орехами . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1181	Пудинг из шпината, инжира и творога	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1182	Шарлотка из фруктов, овощей и творога	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
	Гарниры																			
1183	Картофель, жаренный шпалкой и др.	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1184	Картофель, жаренный соломкой . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1185	Картофель, жаренный подушечками . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1186	Картофель жареный . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1187	Картофель вареный поджаренный . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1188	Картофельное пюре	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1189	Картофельное пюре розовое	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1190	Картофель в молочном соусе	—	—	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1191	Картофель в сметане . . .	—	—	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1192	Картофель отварной . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1193	Картофель тушеный . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1194	Крокеты из картофеля .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1195	Морковь тушеная	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1196	Морковь тушеная в молочном соусе . .	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1197	Морковь в сметане	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1198	Морковное пюре	—	×	×	—	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1199	Морковь, тушенная с горошком . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1200	Морковь, тушенная со шпинатом . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	×	×	—	—	×
1201	Морковь, тушенная с яблоками . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1202	Смесь из тушеной моркови, горошка и цветной капусты	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1203	Свекла, тушенная с луком	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×	×	—	—	×
1204	Свекла, тушенная с яблоками	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	—	—	×
1205	Свекла, тушенная в сметане	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	×
1206	Свекольное пюре	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1207	Капуста тушеная с укропом	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1208	Капуста, тушенная с томатом	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1209	Капуста, тушенная в молоке	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1210	Капуста, тушенная в сметане	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	—	×	×	—	—	×
1211	Капуста, тушенная с яблоками . . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1212	Капустное пюре	—	—	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1213	Капуста, тушенная в молоке с морковью и зеленью . . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1214	Капуста, тушенная в молоке с горошком	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1215	Кабачки, тушенные в сметане	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	—	×	—	×	×	×	—	—	×
1216	Кабачки, тушенные с маслом	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	×
1217	Кабачковое пюре	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1218	Кабачки, жаренные с зеленью	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
1219	Кабачки, жаренные с помидорами и зеленью	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	—	—	—	×
1220	Баклажаны, тушенные с помидорами	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1221	Баклажаны жареные	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1222	Баклажаны, тушенные в сметане	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1223	Брюква, тушенная в масле	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1224	Репа, тушенная в масле	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1225	Кольраби, тушенная в масле	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1226	Земляная груша в молочном соусе	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1227	Батат жареный	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1228	Батат отварной с маслом	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1229	Помидоры, запеченные с сыром	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1230	Зеленый горошек лопаточкой в масле	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1231	Горошек лопаточки в молочном соусе	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1232	Горошек в масле	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1233	Горошек с морковью в молочном соусе	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1234	Бобы зеленые в масле	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	×	—	×
1235	Бобы зеленые в молочном соусе	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1236	Кукуруза в масле	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1237	Кукуруза с морковью в масле	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1238	Овощи в молочном соусе	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1239	Тыква, тушенная в масле	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	×
1240	Тыквенное пюре	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1241	Рагу из овощей	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1242	Капуста цветная с маслом	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1243	Пюре из шпината	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1244	Фасоль в томате	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
1245	Фасоль с маслом и сахаром	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
1246	Горох в масле	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
1247	Гороховое пюре	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×
1248	Рис отварной с маслом	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
1249	Рис отварной с томатом	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1250	Рис с овощами	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1251	Макароны с маслом	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
1252	Макароны с томатом	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1253	Макароны с овощами	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1254	Каша гречневая рассыпчатая	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	×
1255	Каша пшенная рассыпчатая	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
1256	Каша перловая	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	×
1257	Каша ячневая	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	×
1258	Каша овсяная	×	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
1259	Каша манная рассыпчатая с укропом .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
1260	Макароны рубленные, с горошком . . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
1261	Капуста квашеная, тушенная с луком и томатом	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
1262	Капуста паровая с морковью и горошком	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
	Гарниры-салаты																			
1263	Салат из помидоров с растительным маслом . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1264	Салат зеленый с огурцами и сметаной . .	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1265	Салат зеленый с огурцами и растительным маслом . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1266	Салат зеленый с фруктами и сметаной . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1267	Салат из капусты со сметаной	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1268	Салат из капусты с яблоками и сметаной	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1269	Салат из капусты и свеклы	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1270	Салат из капусты и моркови	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1271	Салат из помидоров и лука	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1272	Салат из красной капусты	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1273	Салат из красной капусты и яблок . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1274	Салат из сырых овощей . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1275	Салат из тертой моркови, горошка и яблок . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1276	Салат из свеклы и ревеня	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1277	Салат из сельдерея и ревеня	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1278	Салат из тыквы и яблок . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1279	Салат из тыквы, яблок и дыни с лимоном	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1280	Салат из картофеля, сельдерея и яблок	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1281	Салат из помидоров и яблок . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1282	Салат из редьки и лука .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1283	Салат из редиса со сметаной	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1284	Салат из квашеной капусты с луком	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
1285	Салат из редиса, помидоров, огурцов и лука . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ карто-теки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1286	Салат из моркови, орехов, меда и манной крупы	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1287	Салат из картофеля с луком и зеленью	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1288	Салат из квашеной капусты и свеклы	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
1289	Салат из квашеной капусты и клюквы	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
1290	Салат из картофеля и соленых огурцов	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1291	Салат из зеленой фасоли	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1292	Салат из зеленого перца и зелени	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1293	Салат из вареной моркови и яблок	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1294	Салат из свеклы	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1295	Салат из свеклы с изюмом и лиственной зеленью	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1296	Салат из помидоров, зеленого перца и лука	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1297	Салат из картофеля, квашеной капусты, каперсов и лука	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1298	Салат из маринованных патиссонов и лука	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
1299	Салат из редьки со сметаной	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1300	Салат из кабачков, капусты и яблок . .	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1301	Салат из маринованной капусты . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
1302	Салат из тертых сырых овощей . . .	—	—	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1303	Салат из картофеля и маринованных грибов . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1304	Салат из горошка, яблок и лука . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×	×	—	—	×
	Блюда из теста																			
1305	Кислое тесто для пирогов и пирожков	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1306	Пресное тесто для пирогов и пирожков	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1307	Слоеное тесто	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1308	Тесто для блинчиков . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1309	Тесто полуслоеное . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1310	Слоеное тесто русское . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1311	Булочка венская	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1312	Рогалики с вареньем . . .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1313	Крендели на сахаре . . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1314	Булочка с изюмом	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1315	Булочка слоеная	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1316	Сибирские шанежки . . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1317	Пирог песочный со сливами	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1318	Сухари «ежики»	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1319	Баба сдобная .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	—	×	×	—	—	×
1320	Ромовая бабка	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1321	Бисквитный рулет	—	×	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1322	Бисквит «пальчики» . . .	—	×	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1323	Бисквит «ливадия»	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1324	Бисквит «анис»	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1325	Бисквит заварной	—	×	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1326	Бриош	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1327	Слоеные язычки	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1328	Бисквит с орехами	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1329	Пирожное домино	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1330	Пирожное с мармеладом	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1331	Пирожное песочное с крошкой . .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1332	Пирожное с клубникой .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1333	Сухарики сдобные	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1334	Печенье сдобное с орехами (папурник) .	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1335	Пирожное с зефиром . . .	—	×	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
1336	Печенье с яблоками (струдель)	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1337	Бисквит . . .	—	×	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1338	Кекс	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1339	Коржики с маком	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1340	Краковское пирожное . . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1341	Белковый бисквит «ежик» .	×	×	×	—	—	×	×	×	—	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1342	Коврижка с изюмом . . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×		—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1343	Миндальное пирожное . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1344	Слоеное пирожное «наполеон» . . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1345	Яблоки в слойке	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1346	Слоеные трубочки со сливками . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1347	Тарталетки с клубникой .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1348	Тарталетки с кремом . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1349	Пирожное с кремом «шу», «эклер» . . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1350	Слоеные пирожки с вареньем . . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
1351	Кольца песочные с миндалем	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1352	Бисквит с лимоном «буфе»	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1353	Яблоки в песочном тесте	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1354	Шарлотка с яблоками . . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1355	Торт монастырский	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1356	Торт ореховый	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1357	Торт шоколадный	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1358	Печенье песочное чайное .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
1359	Коврижка . .	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	×	×
1360	Печенье с заварным белком (пасьянс)	×	×	×	—	—	×	×	×	—	—	—	—	×	×	×	×	—	×	×
1361	Печенье с белком—паясьянс	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	×	×
13:2	Пирожное со взбитыми белками, «шман» . . .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1363	Рулет песочный с маком	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1364	Печенье стружка	×	×	×	—	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1365	Печенье сигаретки	×	×	×	—	—	×	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1366	Печенье шоколадное—пасьянс	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1367	Хворост . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1368	Рижский бисквит	—	×	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1369	Шоколадная баба	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1370	Кекс литовский	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1371	Печенье смесь	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1372	Печенье из взбитых белков (безе) . .	×	×	×	×	—	×	×	—	—	×	—	—	×	×	×	×	×	×	×
1373	Песочный пирог с творогом	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1374	Пирожное бисквитное с кремом . . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1375	Кекс мозаика	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1376	Вафли с каймаком	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
	Сладкие блюда																			
1377	Кисель клюквенный . .	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1378	Кисель малиновый	—	—	×	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1379	Кисель вишневый	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1380	Кисель клубничный . . .	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1381	Кисель молочный	×	×	—	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1382	Кисель из сухих фруктов	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1383	Кисель черничный	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1384	Кисель из красного вина . .	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1385	Кисель из рисовой слизи с какао	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1386	Кисель на отваре шиповника с желудевым кофе	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—
1387	Компот из сухих фруктов	—	—	×	×	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	×	—	—	×
1388	Компот из консервированных фруктов	—	—	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1389	Компот сборный из свежих фруктов	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	×
1390	Яблоки и груши печеные, в сиропе . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1391	Яблоки в соусе из красного вина	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
1392	Груши в красном вине . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
1393	Груши с рисом в молочном соусе (конде)	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1394	Груши в каймаке	—	—	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1395	Яблоки фаршированные . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1396	Яблоки в желе	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1397	Персики в сиропе	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	×	—	×
1398	Яблоки в тесте	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1399	Персики в тесте	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1400	Клубника в тесте	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1401	Персики в молочном соусе	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1402	Желе лимонное	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1403	Желе вишневое	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1404	Желе с фруктами	—	—	—	×	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1405	Желе, шпигованное муссом	—	×	×	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1406	Желе с муссом	×	×	×	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1407	Желе с бисквитом, муссом и фруктами . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1408	Мусс клубничный	×	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1409	Бомба из вишен	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1410	Желе в корзиночках . . .	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1411	Мусс абрикосовый	×	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1412	Крем сливочный	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1413	Крем шоколадный	—	×	×	×	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1414	Крем кофейный	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1415	Крем ореховый	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1416	Крем с рисом	×	×	×	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1417	Крем абрикосовый	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1418	Крем клубничный	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1419	Пудинг с бисквитом и цукатами . . .	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1420	Крем без яиц	×	×	×	—	—	—	—	×	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1421	Крем с каштанами	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1422	Крем из простокваши . .	—	—	×	×	—	×	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1423	Крем из сметаны	—	×	—	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1424	Каштаны со сливками . .	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1425	Меренги со сливками . .	×	×	×	×	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1426	Самбук яблочный	—	—	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1427	Желе черничное	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1428	Желе с красным вином .	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	×
1429	Желе из рисового отвара и желудевого кофе	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1430	Желе из миндального молока	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1431	Крем из миндального молока со сливками	—	×	×	×	—	—		×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1432	Крем из молочного киселя	×	×	—	—	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1433	Мусс из сырых яблок	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1434	Мусс из протертого риса . .	×	×	×	—	×	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	×
1435	Воздушный пирог абрикосовый	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1436	Воздушный пирог ванильный	—	—	×	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1437	Зефир яблочный	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1438	Снежки	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1439	Трубочки песочные со сливками . .	—	×	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1440	Вафли со сливками	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1441	Мусс манный .	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1442	Пюре яблочное с безе . . .	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1443	Пюре абрикосовое с безе .	—	×	×	×	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1444	Пюре яблочное	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1445	Салат из апельсинов или мандаринов .	—	—	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1446	Суфле из ревеня	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1447	Пюре из персиков с белками	×	×	×	×	—	×	×	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1448	Пюре фруктовое со сливками	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1449	Компот из ревеня	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1450	Крем в чашках	—	×	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1451	Омлет с вареньем	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1452	Кисель из настоя шиповника	×	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1453	Саго в красном вине	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×
1454	Заварные орешки в шоколаде	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1455	Гренки с фруктами и пюре	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1456	Блинчики с вареньем . . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1457	Блинчики с повидлом . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1458	Каша гурьевская . . .	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1459	Пломбир . . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1460	Замороженные сливки с фруктовым пюре	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1461	Сливки с фруктовым пюре в стакане, замороженные	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1462	Мороженое-пломбир с каштанами .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1463	Мороженое-пломбир . .	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1464	Мороженое молочное . . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1465	Мороженое молочно-фруктовое	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1466	Мороженое шоколадное, кофейное . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1467	Мороженое ореховое . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1468	Мороженое карамель . . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1469	Мороженое фисташковое	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1470	Мороженое фруктовое . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1471	Мороженое с фруктами . .	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1472	Пунш	По специальному назначению																		
1473	Мороженое с поджаренным миндалем . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1474	Пунш с белками	По специальному назначению																		
1475	Шербет холодный	—	—	×	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1476	Шербет малиновый . . .	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1477	Помадка . . .	—	—	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1478	Глазурь . . .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1479	Заварной крем для пирожных, тортов, бисквитов . .	—	—	—	×	—	—	—	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1480	Масляный крем для пирожных, тортов, бисквитов . .	—	—	—	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1481	Фрукты и ягоды свежие .	—	—	—	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1482	Ягоды свежие и бахчевые .	—	×	×	×	—	—	×	—	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
	Соусы сладкие																			
1483	Соус ванильный	×	×	×	×	—	—	—	×	—	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1484	Соус из вина и яиц	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
1485	Соус абрикосовый	—	—	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
1486	Соус клубничный и из других ягод . .	×	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1487	Соус ягодный	×	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	—	—	×
1488	Соус фруктовый с изюмом и миндалем	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
1489	Соус яблочный с вином . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1490	Сироп ванильный	×	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	×
1491	Сироп лимонный	—	—	×	×	—	×	×	×	—	—	—	—	×	×	×	×	×	×	×
1492	Сироп ягодный	×	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	×
1493	Сироп фруктовый	×	×	×	×	—	×	×	×	×	×	—	—	×	×	×	×	×	—	×
	Напитки																			
1494	Чай	–	×	×	—	×	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	×
1495	Чай с молоком	×	×	—	×	—	×	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	×	—	×
1496	Чай с лимоном	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	—	×
1497	Кофе черный .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×
1498	Кофе на молоке	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1499	Кофе с молоком	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	×	×	—	—	×	×	—	—	×
1500	Кофе со сливками	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1501	Кофе со сливками по-венски	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×
1502	Кофе по-турецки	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×
1503	Кофе желудевый	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1504	Какао на молоке	—	—	×	—	—	—	–	—	—	×	—	—	—	×	×	×	×	—	×
1505	Какао на рисовом отваре .	—	—	–	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1506	Шоколад на молоке	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1507	Молоко цельное	×	×	—	—	—	×	×	×	—	×	—	×	×	×	×	×	×	—	×
1508	Молоко снятое	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—
1509	Пахтанье . . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—
1510	Кефир	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	×	—	×
1511	Ацидофилин . .	—	—	×	×	—	—	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1512	Простокваша .	—	—	×	×	—	—	×	×	×	×	×	×	—	×	×	×	×	—	×
1513	Кумыс	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	×	×	—	—	×
1514	Сливки	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	×	—	×
1515	Сметана	—	—	—	×	—	—	—	×	—	×	—	×	—	—	×	×	—	—	×
1516	Крюшон . . .	По специальному назначению																		
1517	Глинтвейн . .	По специальному назначению																		
1518	Крюшон с клубникой .	По специальному назначению																		
1519	Отвар из груши-дичка и сухого кизила	×	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1520	Рисовый отвар с красным вином	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1521	Рисовый отвар с черникой	—	—	×	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1522	Отвар черники	—	—	×	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1523	Отвар из сухой черной смородины	—	—	×	—	×	—	×	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1524	Отвар из корок граната	—	—	×	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1525	Настой из листьев черной смородины	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1526	Настой липового цвета	По назначению																		
1527	Отвар шиповника	По назначению																		
1528	Фруктово-овощной напиток	По назначению																		
1529	Фруктово-шпинатный напиток	По назначению																		
1530	Морковно-апельсинный напиток	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1531	Напиток из помидоров, ревеня и сливок	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1532	Помидорный сок	—	×	×	×	—	—	—	—	—	×	—	×	—	×	×	×	—	—	×
1533	Помидорный сок со сливками	—	×	×	×	—	—	—	—	—	×	—	×	—	×	×	×	—	—	×
1534	Морковный сок с лимоном	—	—	×	—	—	—	—	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1535	Яблочно-апельсиновый напиток	—	—	×	×	—	—	—	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1536	Яблочно-лимонный напиток	—	—	×	—	×	—	—	×	—	×	×	×	—	×	×	×	—	—	×
1537	Сок шпината со сливками и мясным бульоном	—	—	×	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты 1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1538	Напиток из сока салата, шпината и свежих огурцов	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1539	Напиток апельсинно-фруктовый	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1540	Шпинатный сок с мясным экстрактом . .	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—
1541	Лимонный напиток с кольраби	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	×	—	—	×	×	×	—	—	×
1542	Напиток из клубники и сливок . . .	—	×	×	×	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1543	Настой из чернослива . . .	—	—	—	×	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1544	Настой из инжира и моркови	—	×	×	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1545	Настой из пшеничных отрубей со шпинатным и апельсинным соком	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1546	Настой из отрубей с лимонным соком	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1547	Настой из отрубей и брусники	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1548	Молоко с кальцием	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—
1549	Молочный напиток с ванилью . . .	—	×	—	—	—	—	×	×	—	×	—	—	—	×	×	×	—	—	×
1550	Миндальное молоко натуральное . . .	По назначению																		
1551	Миндальное молоко с коровьим молоком	По назначению																		

Продолжение

№ картотеки	Наименование блюд	№ диэты																		
		1б	1	2	3	4	5а	5	6	7б	7	8	9	10а	10	11	12	13	14	15
1552	Ореховое молоко	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1553	Маковое молоко	По назначению																		
1554	Инжирное молоко	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1555	Напиток из пахтанья . .	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	×	×	—	—	×
1556	Напиток из ядра зеленых грецких орехов и отрубей	—	—	×	×	—	—	×	—	—	×	—	—	—	×	×	×	×	×	×
1557	Напиток из отрубей и дрожжей . .	По назначению																		
1558	Отвар из корня шиповник .	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1559	Питьевые дрожжи . . .	По назначению																		

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ[1]

Наименование продуктов	100 г продукта (нетто) дает усвояемых веществ в г			
	Б	*Ж*	*У*	*К*
1. Мясные и рыбные продукты				
Баранина средней упитанности	19,0	5,0	0,3	130,0
Ветчина	20,6[2]	17,8	—	249,5
Говядина средняя	19,6	5,3	0,6	133,3
Говядина тощая	19,4	1,9	0,5	100,0
Икра кетовая зернистая	28,7	12,1	—	230,0
Икра черная зернистая	25,2	15,8	—	250,5
Кета соленая	15,9	6,8	—	128,8
Колбаса вареная	13,4	14,2	4,0	203,7
Колбаса полукопченая	26,8	19,7	0,7	296,4
Консервы мясные	18,0	12,0	1,0	190,0
Курица (мясо)	18,8	4,8	1,0	126,7
Лещ свежий	17,6	4,5	—	113,8
Осетрина свежая	16,5	7,2	—	135,4
Свинина тощая	19,0	6,3	—	136,8
Свинина жирная	13,7	35,4	0,3	387,5
Сельдь соленая	16,6	14,0	—	198,6
Сосиски	11,7	13,5	5,5	196,0
Судак свежий	18,9	0,3	—	79,9
Судак соленый	24,1	0,7	—	105,3
2. Молочные продукты				
Молоко сгущенное без сахара	10,3	10,9	14,0	200,3
Молоко цельное	3,1	3,5	4,9	65,5
Простокваша	3,0	2,7	3,0	49,9
Сливки 20%	2,8	19,0	3,6	203,0
Сметана 25%	2,7	23,8	3,3	246,0
Сыр бакштейн	22,8	31,0	2,6	392,8
Сыр голландский	25,0	29,9	2,4	390,7
Творог тощий	18,6	0,6	1,2	87,0

---

[1] Из книги Я. Г. Полячек «Состав пищевых продуктов и их калорийность», Медгиз, 1948.

[2] Количество более 0,05 принято за 0,1, менее 0,05—отброшено.

Продолжение

Наименование продуктов	100 г продукта (нетто) дает усвояемых веществ в г			
	Б	Ж	У	К
3. Масла и другие жиры				
Маргарин	0,5	80,0	0,4	748,0
Масло растительное	—	93,1	—	865,8
Масло сливочное	1,0	84,0	0,6	787,4
Масло топленое	—	95,2	—	885,1
Сало говяжье топленое	0,4	88,3	—	823,2
Сало свиное топленое	0,3	89,1	—	829,0
Сало свиное нетопленое (шпиг)	10,5	61,5	—	615,0
4. Яйцо куриное 2 шт. (100 г)	12,2	11,5	0,5	159,1
5. Хлеб, крупы, макароны и другие богатые углеводами продукты				
Варенье	—	—	66,7	274,0
Крупа манная	8,0	0,8	73,6	342,2
Крупа гречневая	8,0	1,6	64,4	311,6
Крупа овсяная	9,1	4,9	61,1	334,0
Крупа пшенная	7,4	1,9	62,4	303,2
Крупа рисовая	6,5	1,2	71,7	331,5
Крупа ячневая и перловая	6,6	0,8	67,3	310,8
Мука картофельная	0,7	—	72,7	301,2
Мука пшеничная	8,9	1,2	68,6	328.5
Макароны, лапша	9,2	0,5	73,3	343,3
Мед	1	—	75,9	315,2
Печенье разное	6,7	6,7	73,5	391,0
Сироп ягодный (варенье)	—	—	51,2	210,1
Сахар (песок)	—	—	94,5	387,5
Сухари пшеничные	8,1	1,2	58,1	282,0
Хлеб пшеничный грубый	6,9	0,4	45,2	217,0
Хлеб пшеничный лучший	5,8	0,5	56,0	257,9
Хлеб ржаной	5,5	0,6	39,3	189,5
6. Овощи и зелень				
Горох	19,3	3,2	50,3	315,5
Кабачки свежие	0,3	—	2,4	10,8
Капуста	1,1	0,1	4,1	22,9
Капуста квашеная	0,8	0,3	2,8	17,8
Картофель	1,4	0,2	18,6	83,6
Лук репчатый	1,1	0,1	8,9	41,6
Морковь	0,7	0,2	7,4	35,7
Помидоры	0,6	0,2	3,3	17,4
Редис	0,7	0,1	3,1	17,0
Репа	0,7	0,1	5,5	26,9
Салат	1,0	0,2	1,9	14,0
Свекла	1,5	0,1	9,5	45,9

Продолжение

Наименование продуктов	100 г продукта (нетто) дает усвояемых веществ в г			
	Б	Ж	У	К
Фасоль	16,6	1,7	50,0	289,0
Шпинат	2,4	0,4	3,0	25,9
Щавель	1,6	0,4	2,8	21,8
7. Фрукты и ягоды				
Абрикосы свежие	0,8	—	9,9	43,9
Абрикосы сушеные (курага)	2,2	—	55,3	235,4
Апельсины	0,8	—	5,5	25,5
Арбузы	0,5	—	3,7	17,8
Винные ягоды сушеные	2,5	1,1	51,0	229,6
Виноград	0,7	—	13,7	59,0
Виноград сушеный (изюм)	1,8	0,5	62,7	268,9
Вишни свежие	0,8	0,4	9,2	44,0
Груши	0,2	—	8,2	34,8
Дыня	0,6	0,1	5,7	26,8
Клюква	0,2	—	6,9	29,2
Компот сухой	1,2	0,9	51,2	223,0
Мандарины	0,8	—	8,5	38,7
Сливы свежие	0,5	—	9,0	39,0
Яблоки	0,3	—	10,9	45,9

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ[1]

(витамины в мг на 100 г продуктов[2])

Наименование продуктов	Количество витаминов					
	A	B_1	B_2	PP	C	D
1. Мясные и рыбные продукты						
Ветчина	0	0,7	0,25	0	—	—
Мясо разное и птица	0,04	0,2	0,25	6,5	—	—
Мясо разных рыб	0,01	—	—	—	—	—
Мясо соленых и копченых рыб	0	—	—	—	—	—
Печень крупного рогатого скота	30	0,4	3,2	20	30	0,25
Почки	—	0,4	1,5	—	—	—
Свинина	—	0,4	0,2	9,2	—	—
Сердце быка	—	0,6	0,5	—	3,8	—
Сельдь жирная	3,6—4,2	—	0,1—0,4	—	—	25
Сельдь нежирная	0,03	—	0,1—0,4	—	—	—
2. Молочные продукты и яйца						
Молоко коровье	0,1	0,05	0,2	0,07	1	0,1
Кумыс	—	—	—	—	20	—
Сливки и сметана	0,8	0,05	0,15	—	—	1,0
Сыр жирный	0,9	0,03	0,5	—	—	—
Творог	Практически витаминов не содержит					
Яйца (на 1 шт.)	1,3	0,07	0,15	0,05	—	2,5

---

[1] Составлено по руководству «Нормы суточного потребления витаминов и таблицы содержания витаминов в пищевых продуктах», Медгиз, 1946.

Содержание витаминов B_2, PP, D, а также содержание витаминов в тех продуктах, которых нет в указанном выше руководстве, взято из следующих пособий: Букин В. Н., Витамины, Пищепромиздат, 1940; Певзнер Л. М., Основы технологии приготовления пищи для больного, Медгиз, 1946; Ефремов В. В., Авитаминозы, Медгиз, 1944.

[2] Витамин D, ввиду малых величин, дается в гаммах на 100 г продукта.

Примечание. Цифрой 0 обозначено отсутствие витамина, чертой (—) — отсутствие данных.

Продолжение

Наименование продуктов	Количество витаминов					
	A	B_1	B_2	PP	C	D
3. Масло и жиры						
Масло сливочное и топленое	1,2	—	—	—	—	1,4
Масло растительное	0	—	—	—	—	—
Масло пальмовое	80	—	—	—	—	—
Масло из облепихи	80	—	—	—	—	—
Маргарин	0	—	—	—	—	—
Сало говяжье	—	—	—	—	—	—
Сало свиное	0	—	—	—	—	—
Рыбий (тресковый) жир	38	—	—	—	—	125–750
4. Крупа, мука и хлеб						
Крупа гречневая	0	0,5	—	—	—	—
Крупа манная	0	0	—	—	—	—
Крупа овсяная	0	0,3	0,16	1,1	—	—
Крупа перловая	0	0	—	—	—	—
Крупа пшенная	0	0	—	—	—	—
Крупа ячневая	0	0,2	0,08	—	—	—
Крупа рисовая	0	0	—	—	—	—
Кукуруза (цельное ядро)	—	0,15	0,08	1,5	—	—
Кукуруза белая	0	—	—	—	—	—
Кукуруза желтая	0,3	—	—	—	—	—
Лапша	0	Следы	—	—	—	—
Макароны	0	Следы	—	—	—	—
Мука пшеничная (82—94%)	0	0,3	0,1	—	—	—
Мука ржаная целого помола	0	0,2	0,06	—	—	—
Овес (зерно)	0	0,4	0,06	1,1	—	—
Отруби пшеничные	Следы	0,88	—	—	—	—
Пшеница (цельное зерно)	0	0,4	0,12	5,9	—	—
Пшеница (зародышевая часть)	0,6	2	0,7	—	—	—
Соя	—	0,6	0,16	—	—	—
Соя желтая	0,5	—	—	—	—	—
Хлеб из целой пшеницы	Следы	0,3	0,1	1	—	—
Хлеб из муки тонкого помола	0	0,03	0,05	0,8	—	—
Хлеб из ржаной муки	0	0,15	—	—	—	—
5. Овощи свежие						
Арбуз	0	0,03	—	—	7	—
Баклажаны	0	—	—	—	15	—
Брюква	Следы	—	—	—	30	—
Бобы зеленые	0,5	—	—	—	—	—
Горошек зеленый	1	0,3	0,19	0,75	25	—
Дыня	—	—	—	—	20	—
Кабачок	0	—	—	—	15	—
Капуста белокочанная	Следы	0,06	0,05	0,29	30	—

Продолжение

Наименование продуктов	Количество витаминов					
	A	B_1	B_2	PP	C	D
Капуста зеленая	3	—	—	—	30	—
Капуста цветная	—	0,22	0,05	—	70	—
Капуста краснокочанная	Следы	—	—	—	50	—
Капуста брюссельская	0,5	0,13	—	—	—	—
Картофель	Следы	0,12	0,06	1,16	10	—
Кольраби	0	0,08	—	—	40	—
Лук зеленый (перо)	6	0,05	—	—	60	—
Лук-порей	1	—	—	—	20	—
Лук репчатый	0	0,09	0,02	—	10	—
Морковь красная	9	0,05	0,1	1,5	5	—
Морковь желтая	1	—	—	—	—	—
Огурцы	Следы	0,09	0,15	—	5	—
Перец красный (сладкий, горький)	10	— —	—	—	250	—
Петрушка (лист)	10	0,1	—	—	150	—
Редис	Следы	—	—	—	20	—
Редька	Следы	0,04	—	—	25	—
Репа	0,1	0,08	0,06	—	20	—
Салат темнозеленый	2,5	—	0,17	—	30	—
Салат светлозеленый	Следы	0,14	—	—	10	—
Свекла красная	0	—	—	—	10	—
Спаржа	1,25	0,05	—	—	25	—
Томат красный	2	—	0,05	0,58	40	—
Томат желтый	0,5	—	—	—	—	—
Тыква	0,2	—	—	—	8	—
Укроп	—	—	—	—	150	—
Хрен (корень)	—	—	—	—	200	—
Чеснок	0	—	—	—	Следы	—
Чемерица	—	—	—	—	40	—
Шпинат	5	0,07	0,25	0,72	50	—

6. Ботва огородная

Наименование продуктов	A	B_1	B_2	PP	C	D
Брюква	—	—	—	—	120	—
Морковь	8	—	—	—	80	—
Петрушка	10	—	—	—	150	—
Редис	4	—	—	—	100	—
Редька	4	—	—	—	100	—
Репа	3	—	—	—	130	—
Свекла	6,6	—	—	—	20—50	—

7. Овощи и ботва квашеные и соленые

Наименование продуктов	A	B_1	B_2	PP	C	D
Капуста, квашенная в дошниках и заполненных доверху бочках	0	—	—	—	20	—

Продолжение

Наименование продуктов	Количество витаминов					
	A	B_1	B_2	PP	C	D
Капуста квашеная рыночная лежалая	0	—	—	—	Следы	—
Огурцы соленые	0	—	—	—	0	—
Помидоры соленые зеленые	—	—	—	—	—	—
8. Фрукты, ягоды и др.						
Абрикосы свежие	2	0,02	0,1	—	7	—
Абрикосы сушеные	5	—	—	—	—	—
Апельсины	0,3	0,07	0,03	0,22	40	—
Барбарис	—	—	—	—	150	—
Брусника	0,1	—	—	—	15	—
Виноград	Следы	—	—	—	3	—
Вишня	0,3	—	—	—	15	—
Голубика	Следы	—	—	—	20	—
Гранат	—	—	—	—	5	—
Грейпфрут	—	0,05	—	—	40	—
Груша	Следы	0,11	0,08	—	4	—
Ежевика	0,3	—	—	—	5	—
Земляника лесная	—	—	—	—	30	—
Изюм	0,1	—	—	—	0	—
Кизил	—	—	—	—	50	—
Клюква свежая	0	—	—	—	10	—
Клюква лежалая	0	—	—	—	0	—
Клубника	Следы	—	—	—	68	—
Крыжовник	0,1	—	—	—	50	—
Лимоны	0,4	—	—	—	40	—
Малина	0,3	—	—	—	30	—
Мандарины	0,6	0,08	—	—	30	—
Мандарины (корки)	2	—	—	—	100	—
Маслины	0,6	—	—	—	—	—
Морошка	—	—	—	—	30	—
Облепиха (рыночная мороженая)	8	—	—	—	120	—
Орехи грецкие зеленые	—	—	—	—	1 200	—
Орехи земляные (арахис)	—	0,8	0,3	13	—	—
Персики	0,5	—	—	—	10	—
Рябина (рыночная)	8	—	—	—	50	—
Сливы	0,1	0,03	—	—	5	—
Смородина белая	0	—	—	—	5	—
Смородина красная	—	—	—	—	30	—
Смородина черная	0,7	—	—	—	300	—
Черника	Следы	—	—	—	5	—
Шиповник сушеный красный	5	—	0,02	—	1 500[1]	—

---

[1] Украинский—300 мг,

Продолжение

Наименование продуктов	Количество витаминов					
	A	B_1	B_2	PP	C	D
Шиповник темнофиолетовый	0	—	—	—	100	—
Яблоки антоновка и титовка	—	—	—	—	30	—
Яблоки разные	0,1	0,05	0,05	0,5	7	—
9. Плодоовощные консервы						
Абрикосы, компот в жестянках	0,5	—	—	—	5	—
Баклажанная икра в банках	1,3	—	—	—	5	—
Горошек зеленый в банках	0,5	—	—	—	10	—
Кабачковая икра в банках	2,8	—	—	—	8	—
Перец фаршированный в банках	4	—	—	—	15	—
Томатный кетчуп в бутылках	1,2	—	—	—	10	—
Томат-паста в банках	1,3	—	—	—	50	—
Томат-паста развесной	—	—	—	—	30	—
Томат-пюре развесной	1	—	—	—	10	—
Томатный сок в бутылках	0,5	—	—	—	10	—
Шпинат-пюре в банках	2	—	—	—	20	—
Яблочное повидло	0	—	—	—	3	—
Яблочный соус	0	—	—	—	1,5	—
10. Листья дикорастущих и некоторых культурных растений						
Береза	—	—	—	—	200	—
Борщевик (сибирикум)	3	—	—	—	130	—
Вика	5	—	—	—	200	—
Виноград	—	—	—	—	150	—
Земляника	—	—	—	—	150	—
Ирис	—	—	—	—	300	—
Кипрей (Иван-чай)	—	—	—	—	120	—
Кислица	15	—	—	—	70	—
Клевер	10	—	—	—	120	—
Клубника	—	—	—	—	220	—
Крапива	10	—	—	—	100	—
Липа	—	—	—	—	150	—
Люцерна (синяя)	10	—	—	—	225	—
Малина	—	—	—	—	150	—
Орех грецкий	—	—	—	—	1 100	—
Петрушка	10	—	—	—	150	—
Смородина черная	—	—	—	—	250	—
Хмель	—	—	—	—	150	—
Щавель	8	—	—	—	60	—

Продолжение

Наименование продуктов	Количество витаминов					
	A	B_1	B_2	PP	C	D
11. Хвоя						
Кедр летом	—	—	—	—	150	—
Кедр зимой	—	—	—	—	275	—
Лиственница летом	—	—	—	—	150	—
Лиственница зимой	—	—	—	—	250	—
Сосна и ель летом	5	—	—	—	70	—
Сосна и ель зимой	5	—	—	—	220	—
12. Разное						
Грибы сухие	0	—	—	—	0	—
Дрожжи сухие пекарские	—	2	3	—	0	—
Дрожжи сухие пивные	—	5	4	40	0	—
Дрожжи пивные свежие	—	1,2	—	—	—	—
13. Содержание витамина C в некоторых соках, джемах, вареньях						
Апельсиновый сок	—	—	—	—	44,5	—
Апельсиновый сок после года хранения	—	—	—	—	27,4	—
Виноградный сок	—	—	—	—	—	—
Вишневый сок	—	—	—	—	—	—
Клюквенный сок	—	—	—	—	4,18	—
Мандариновый пастеризованный сок	—	—	—	—	15	—
Мандариновый пастеризованный сок после года хранения	—	—	—	—	2,4	—
Мандариновое варенье	—	—	—	—	8,2	—
Мандариновый джем	—	—	—	—	5	—
Персиковое варенье	—	—	—	—	—	—
Черносмородинный сок, консервированный с сахаром	—	—	—	—	35,2	—
Черносмородинный сироп кислый	—	—	—	—	47,8	—
Черносмородинный сироп сладкий	—	—	—	—	38,2	—
Черносмородинный сироп джем	—	—	—	—	83,5	—
Черная смородина, замороженная с сахаром (через 5 месяцев хранения)	—	—	—	—	92—132	—

Продолжение

Наименование продуктов	Количество витаминов					
	A	B_1	B_2	PP	C	D
Сохранность витамина С в готовых блюдах и полуфабрикатах (в %)						
Капуста, варенная вместе с отваром	—	—	—	—	50	—
Капуста тушенная 1 час	—	—	—	—	15	—
Щи, простоявшие на горячей плите 3 часа	—	—	—	—	20	—
Щи такие же, но подкисленные	—	—	—	—	50	—
Щи из кислой капусты, варенные в течение часа	—	—	—	—	50	—
Борщ украинский	—	—	—	—	70	—
Картофель, варенный в кожуре	—	—	—	—	75	—
Картофель, варенный очищенным	—	—	—	—	60	—
Картофель сырой очищенный, пролежавший сутки в воде	—	—	—	—	80	—
Картофель мелко нарезанный жареный	—	—	—	—	35	—
Картофель пюре	—	—	—	—	20	—
Картофельный суп	—	—	—	—	50	—
Картофельный суп, простоявший на горячей плите 2 часа	—	—	—	—	30	—
Морковь отварная	—	—	—	—	40	—

СОДЕРЖАНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ[1]

(в миллиграммах на 100 г продуктов)

Наименование продукта	Фосфор	Кальций	Железо
1. Мука, хлеб, крупы			
Хлеб ржаной черный	148	30	1,6
Хлеб пшеничный белый	93	27	0,9
Мука соевая	1 530	328	8,0
Мука картофельная	125	21	0,8
Крупа гречневая	226	39	1,2
Крупа ячневая	181	20	2,0
Крупа овсяная	392	69	3,8
Пшено	327	14	—
Рис	96	9,0	0,9
Макароны	144	22	1,2
Горох	400	84	5,7
Чечевица	438	107	8,6
Бобы	471	60	7,9
Фасоль	475	132	7,9
2. Мясные, рыбные и молочно-яичные продукты			
Говядина	162	9	2,2
Баранина	374	15	2,0
Свинина	231	23	0,3

---

[1] Из книги Я. Г. Полячека «Состав пищевых продуктов и их калорийность», Медгиз, 1948.

Продолжение

Наименование продукта	Фосфор	Кальций	Железо
Печень	596	42	28,0
Язык	577	27	38,0
Судак	114	17	0,8
Сазан	126	25	0,4
Сельдь	213	26	0,3
Треска	220	39	0,2
Лосось	202	73	0,6
Масло коровье (сливочное и топленое)	17	15	0,2
Молоко коровье свежее	93	120	0,2
Молоко сгущенное	235	300	0,6
Сливки	67	86	0,2
Сыр	650	885	1,2
Яйца (1 шт.)	90	33	1,5
3. Овощи, грибы и бахчевые			
Картофель	43	10	0,7
Капуста свежая	75	57	0,9
Капуста квашеная	29	45	1,1
Морковь	124	48	0,5
Свекла	33	25	0,7
Лук репчатый	123	29	0,4
Огурцы	26	13	0,3
Помидоры красные	22	9,0	0,4
Баклажаны	29	9,0	0,4
Репа	30	54	0,4
Брюква	82	37	1,0
Редис	22	16	0,7
Салат	32	33	0,5
Шпинат	126	50	0,4
Хрен	49	62	—
Грибы	81	13	0,6

Наименование продукта	Фосфор	Кальций	Железо
Томат-пюре	15	6,0	0,3
Тыква	41	16	0,6
Арбуз	2,0	7,0	0,1
Дыня	10	11	0,3
4. Фрукты и ягоды			
Яблоки	11	6,0	0,4
Груши	23	13	0,3
Сливы	27	17	0,5
Чернослив сушеный	95	49	2,5
Абрикосы свежие	21	12	0,5
Персики свежие	22	14	0,3
Вишня свежая	25	15	0,3
Виноград свежий	30	18	0,7
Изюм	132	64	2,8
Малина	44	42	0,5
Земляника	98	128	7,8
Брусника	12	16	0,5
Черника	41	30	—
Смородина	35	24	0,6
Крыжовник	30	34	0,5
Клюква	8,0	20	0,9
Апельсины	16	34	0,5
Лимоны	22	36	0,6
5. Прочие продукты			
Мед	19	4,0	0,7
Шоколад	455	92	2,7
Какао	709	112	2,7
Соль поваренная	—	500	4,2

СОДЕРЖАНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ В ПРОДУКТАХ

(в мг на 100 г продукта)

Мясо и мясные продукты

Почки	320	Курица	140
Гусь	200	Телятина (в среднем)	130
Баранина	170	Говядина (в среднем)	110
Индейка	170	Свинина	100
Утка	140	Кролик	84

Рыба

Треска	300	Щука	92
Навага	160	Карп	86
Окунь	100	Судак	81

Яйца (без скорлупы)

Белок	310
Желток	46
Цельное яйцо	210

Молоко и молочные продукты

Сливочное масло (несоленое)	690	Простокваша	165
Свежий творог	250	Молоко коровье	160
Сметана	170	Сливки	130

Крупа и мука

Макароны, белая мука	120	Овсянка	38
Крупа манная	96	Рис	3

Овощи и грибы

Сельдерей	250	Картофель	82
Шпинат	210	Редис	71
Красная капуста	165	Спаржа	69
Салат-латук	130	Свекла	58
Редька	120	Морковь	55
Щавель	112	Цветная капуста	48
Бобы зеленые	96	Шампиньоны	41
Капуста белокочанная	92	Белые грибы	36

ОБЪЯСНЕНИЕ НЕКОТОРЫХ КУЛИНАРНЫХ ТЕРМИНОВ

Агар-агар — растительный пищевой клей.

Анис — ароматическое растение, вводится в блюдо для придания ему запаха.

Бешамель — молочный соус из муки и молока, различной густоты.

Безе и меренги — сухое пирожное из взбитых белков с сахаром и ванилью.

Взбить — превратить в пену.

Выбить тесто — вымесить до полного отставания от рук.

Высадить — выпарить, кипятить до густоты.

Выемка для печенья — фигурная металлическая формочка без дна для вырезки теста.

Гарнир — продукт, подаваемый дополнительно к основному блюду.

Зачистить — очистить от сухожилий и лишнего жира.

Заколеровать — при жарении или запекании придать румяный цвет.

Замариновать — подвергнуть продукт обработке в маринаде, т. е. продержать в нем в течение нескольких часов или дней, для придания соответствующего вкуса и запаха.

Запанировать. I — обвалять в сухарях или в муке, II — обвалять в яйце, муке и сухарях.

Панировка — толченые белые сухари или белый черствый хлеб без корки, натертый на проволочном сите.

Заправка. I — приправа для салатов, II — добавление к блюду масла, уксуса, специй, соли и т. д. для придания ему определенного вкуса, III — придание птице или дичи необходимой для жаренья формы, путем зашивания.

Кардамон — семена растения, употребляемые как пряность.

Кляр — жидкое тесто, в которое обмакиваются кусочки продукта для обжаривания в кипящем масле.

Кнель — клецки из мясной или рыбной рубки.

Конверт — трубочка, свернутая конусообразно из бумаги, для выпускания крема, пюре и т. д. или кондитерский холщевый мешочек с металлической трубочкой.

Консистенция — плотность, густота.

Коринка — черный, мелкий изюм без косточек.

Крокеты — продукты, разделанные овальной или круглой формой, в виде шариков.

Крутоны — кусочки хлеба определенной формы, подсушенные в духовом шкафу или обжаренные в масле.

Крутой кипяток — вода, кипящая на сильном огне.

Лангет — кусочки мяса (вырезки), тонко отбитые тяпкой.

Ланспиг — застывшее желе из мясного или рыбного бульона.

Легкий шар — температура 50 — 60°.

Льезон — сливки или молоко, смешанные с желтком и сливочным маслом.

Меню — список блюд, в порядке или по выбору подаваемых к столу.

Мусс — взбитое пенистое желе из фруктового сока.

Мускатный орех — пряность, вводится в натертом виде в блюдо для придания ему аромата и вкуса.

Отколеровать жир — прожарить, кипятить до прозрачности.

Откинуть — процедить через дуршлаг или сито.

Отбить — тонко отбить тяпкой небольшой кусок мяса, придав ему желаемую форму.

Отбить яйца — отделить желтки от белков.

Оттяжка — мелко рубленное мясо, смешанное с сырым яичным белком и водой, вводится в мясной бульон для достижения прозрачности бульона или паюсная икра с яичным белком для очистки рыбного бульона.

Пассеровка. I — мука, поджаренная с маслом до светложелтого или коричневого цвета, II — мука, поджаренная в духовке, на сковороде, без масла (сухая пассеровка).

Пассеровать овощи — слегка поджарить с небольшим количеством жира в кастрюле или сотейнике.

Пломбир — мороженое, смешанное со взбитыми сливками и цукатами.

Пюре — блюдо из протертых овощей, фруктов, мяса или рыбы.

Припустить — довести блюдо до готовности, на огне в кастрюле под крышкой, в собственном соку или с добавлением небольшого количества масла и жидкости.

Проварить — варить на небольшом огне, помешивая, не допуская кипения.

Рулетом свернуть в виде колбасы (большей частью с фаршем).

Суфле — воздушное пирожное из фруктов и ягод; суфле может быть также из мяса, рыбы и овощей (воздушность достигается добавлением взбитых белков).

Тарталетка — гофрированная формочка из белого металла для желе, кремов и выпекания теста.

Фрикадельки — шарики из мясной или рыбной рубки.

Цедра — верхний тонкий слой лимонной или апельсинной корки.

Цукаты — засахаренные фрукты или корки лимона, апельсина, арбуза и дыни.

Шинковать — нарезать мелкими пластинками, соломкой.

Шницель. I — тонкий ломтик отбитого мяса, обмакнутый в яйце и сухарях, II — тонкая мясная рубленая котлета овальной формы.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Закуски

Баклажаны по-гречески 215
Баклажаны, фаршированные с зеленью и помидорами 214
Балык белорыбий 143
Балык осетровый 144
Бычки в томате 167
Ветчина вареная 136
Ветчина в желе 137
Ветчина копченая отварная 137
Винегрет из овощей и зелени 204
Винегрет с осетриной 159
Грибы маринованные с луком и растительным маслом 231
Голубцы по-болгарски 207
Грудинка копченая 135
Икра грибная 211
Икра из баклажанов 210
Икра из кабачков 210
Икра зернистая 138
Икра кетовая 139
Икра овощная 209
Икра паюсная 139
Кабачки по-гречески 216
Камбала, тушенная с зеленью 165
Капуста в маринаде 205
Кефаль копченая 147
Кильки 141
Кнели рыбные в желе 164
Колбаса вареная 134
Колбаса копченая 135
Колбаса полукопченая 134
Корюшка копченая 147
Куры заливные 177
Куры отварные холодные, с хреном и сметаной 178
Куры фаршированные (галантин) 169
Масло анчоусное 130
Масло витаминное зеленое 131
Масло розовое с рыбой 131
Масло сливочное 130
Масло с сыром и шпинатом 132
Масло с тертым сыром 132
Миноги 148
Мусс из овощей 221
Мясо отварное холодное в белом маринаде 175
Мясо отварное холодное с хреном 174
Мясо, фаршированное паштетом, заливное 176
Овощи в желе с яйцом 219
Овощи по-болгарски 218
Овощной салат 208
Огурцы, фаршированные телятиной, яйцами и зеленью 223
Осетрина холодная с хреном 156
Паштет из печени 186
Паштет из печени в желе 188
Паштет из печени в тесте 187
Паштет из рыбной печени 150
Перец, фаршированный овощами 212
Помидоры, фаршированные крабами и яйцами с зеленью 162
Помидоры, фаршированные овощами 217
Помидоры, фаршированные телятиной, в желе 182
Помидоры, фаршированные яйцами и огурцами 222
Поросенок заливной 173
Поросенок отварной холодный в сметане с хреном 173
Поросенок фаршированный (галантин) 171
Поросенок фаршированный (роляда) 171
Пудинг рыбный в желе 163
Рыба в сыром маринаде 165
Рыбец 145
Салат из болгарского перца с помидорами и зеленью 232
Салат из болгарского перца с яблоками, зеленым луком и сметаной 233
Салат из дичи 184

Салат из картофеля и зелени 227
Салат из крабов 148
Салат из кур 185
Салат из мяса 183
Салат из огурцов со сметаной 225
Салат из помидоров 226
Салат из редиса со сметаной 224
Салат из рыбы 158
Салат из свежей капусты и помидоров с растительным маслом 233
Салат из свеклы с хреном 228
Салат из свежих помидоров и яблок 229
Салат из цветной капусты 230
Сардины 142
Севрюга с соусом провансаль 156
Сельдь копченая 141
Сельдь маринованная 140
Семга 143
Скумбрия вяленая 146
Скумбрия копченая 146
Сметана взбитая 203
Сметана, взбитая с белком 204
Солонина с хреном 178
Студень из мяса 167
Студень из ног свиных, говяжьих, телячьих 168
Студень из судака 151
Судак в маринаде 152
Судак заливной 150
Сыр жирный 133
Сыр тощий 133
Творожный крем 196
Творожная пасха 197
Творожная паста зеленая 199
Творожная паста ореховая 202
Творожная паста розовая 198
Творог с овощами и фруктами 201
Творог со сметаной 202
Творожная паста шоколадная 200
Тешка 144
Треска копченая 145
Фасоль с луком в растительном масле 228
Филе рябчика фаршированное под майонезом 189
Форшмак из селедки с яблоками 161
Фрикадельки мясные в желе 180
Фрикадельки овощные в желе 220
Фрикадельки рыбные в маринаде 160
Шпроты 142
Щука фаршированная 154
Щука фаршированная по-еврейски 155
Язык заливной 179
Язык копченый 136
Яйца в желе 192
Яйца в провансале 190
Яйца крутые, рубленые, со сметаной 192
Яйца по-сибирски 190
Яйца, фаршированные желтком и ветчиной, под провансалем 194
Яйца, фаршированные желтком, сыром и зеленью, под провансалем 195
Яйца, фаршированные икрой, под провансалем 193

Супы прозрачные

Бульон мясной 235
Бульон мясной, прозрачный, крепкий — консоме 236
Бульон с бисквитом по-варшавски 250
Бульон с блинами по-польски 240
Бульон с вермишелью 241
Бульон с домашней лапшой 241
Бульон с заварными орешками 243
Бульон с клецками 242
Бульон с картофельными клецками 245
Бульон с кнелью 239
Бульон с манными клецками 244
Бульон с овощами «звездочкой» 253
Бульон с овощами «соломкой» 251
Бульон с овощами «шпалкой» 252
Бульон с омлетом 238
Бульон с пельменями 249
Бульон с перловой крупой и овощами 242
Бульон с рисом 238
Бульон с рисово-овощной запеканкой 247
Бульон с рисово-томатной запеканкой 248
Бульон со свекольным соком 253
Бульон с творожными клецками 246
Бульон с яйцом в мешочек 237
Бульон с яичными хлопьями 237

Супы заправочные

Борщ зеленый 261
Борщ красный 258

Борщ литовский 259
Борщ польский 260
Борщ полтавский 257
Борщ украинский 254
Борщ флотский 256
Солянка мясная сборная 272
Суп весенний со щавелем 275
Суп из курицы по-грузински — чихиртма 291
Суп из сборных кореньев 278
Суп из сборных овощей по-мавритански 273
Суп картофельный 277
Суп картофельный с бараниной, чабанский 282
Суп крестьянский 276
Суп лимонный 280
Суп перловый 286
Суп пшенный с бараниной, полевой 281
Суп-рассольник с почками 271
Суп с вермишелью или макаронами 287
Суп с вермишелью и щавелем 285
Суп с капустой и овощами 274
Суп с картофелем и фасолью 289
Суп с картофелем и фрикадельками 283
Суп с макаронами и сыром 279
Суп с мучными клецками и картофелем 290
Суп с рисом и томатом 284
Суп с рисом по-домашнему 288
Суп с рубцом и ножками — хаши 292
Суп с телячьими ножками 291
Щи зеленые 262
Щи зеленые из капустной рассады 264
Щи зеленые из крапивы 263
Щи из свежей капусты 268
Щи ленивые 266
Щи русские 269
Щи солдатские 270
Щи суточные 265
Щи с яблоками и помидорами 267

Супы рыбные

Бульон рыбный 298
Солянка рыбная 295
Суп-пюре раковый 306
Суп-пюре рыбный 304
Суп раковый 305
Суп-рассольник рыбный 296
Суп рыбный с картофелем 297
Суп рыбный с лапшой 298
Суп рыбный с овощами и заправкой 300
Суп рыбный со сборными овощами 301
Суп рыбный с фрикаделями 302
Суп рыбный с фрикаделями и сметаной 303
Суп рыбный со щавелем 299
Уха бурлацкая 297
Уха рыбная 294

Супы пюреобразные мясные

Суп-пюре из винограда, помидоров и яблок (мясной) 315
Суп-пюре из дичи 324
Суп-пюре из зеленых бобов (мясной) 310
Суп-пюре из зеленого горошка (мясной) 317
Суп-пюре из земляной груши (мясной) 309
Суп-пюре из картофеля (мясной) 314
Суп-пюре из каштанов (мясной) 308
Суп-пюре из кукурузы (мясной) 307
Суп-пюре из кур 323
Суп-пюре из кур и картофеля 325
Суп-пюре перловый (мясной) 320
Суп-пюре из печени 322
Суп-пюре из помидоров (мясной) 313
Суп-пюре из сборных овощей (мясной) 316
Суп-пюре из спаржи (мясной) 318
Суп-пюре из тыквы (мясной) 309
Суп-пюре из цветной капусты (мясной) 311
Суп-пюре морковный (мясной) 312
Суп-пюре рисовый (мясной) 321
Суп-пюре фасолевый с ветчиной 319

Супы вегетарианские

Борщ на овощном отваре 326
Борщ с грибами и маслинами 327
Суп из овощей и свежих грибов (на овощном отваре) 335
Суп из свежих грибов (на овощном отваре) 337

Суп из цветной или брюссельской капусты (на овощном отваре) 331
Суп из щавеля и картофеля (на овощном отваре) 338
Суп-лапша грибная 336
Суп пшенный с помидорами (на овощном отваре) 333
Суп рисовый с грибами (на овощном отваре) 334
Суп с овощами и лиственной зеленью (на овощном отваре) 332
Щи зеленые (на овощном отваре) 329
Щи из квашеной капусты (на овощном отваре) 330
Щи со свежей капустой (на овощном отваре) 328

Супы пюреобразные вегетарианские

Суп-пюре из капустных кочерыжек (на овощном отваре) 339
Суп-пюре из муки, молочный 341
Суп-пюре из свежих огурцов (на овощном отваре) 340
Суп-пюре из шпината 342
Суп-пюре молочный из батата 346
Суп-пюре молочный из брюссельской капусты 346
Суп-пюре молочный из грибов и свежих огурцов 343
Суп-пюре молочный из кабачков 345
Суп-пюре молочный из каштанов и картофеля 344
Суп молочный овсяный протертый 347

Супы слизистые

Суп из саго с красным вином 351
Суп слизистый овсяный с заправкой 348
Суп слизистый перловый на отваре корок граната 350
Суп слизистый рисовый 348
Суп слизистый рисовый на грушевом отваре 349
Суп слизистый рисовый с какао 350
Суп слизистый рисовый с куриным пюре 352
Суп слизистый рисовый с рыбным пюре 352

Супы молочные

Суп из миндального молока и саго 359
Суп молочный с рисом 353
Суп молочный из печенья 366
Суп молочный манный 355
Суп молочный овощной 356
Суп молочный сухарный 367
Суп молочный шоколадный 363
Суп молочный с вермишелью 362
Суп молочный с галушками 361
Суп молочный с дыней 365
Суп молочный заварной с клубникой 366
Суп молочный с инжиром и курагой 364
Суп молочный с картофелем, протертый 358
Суп молочный с лапшой 354
Суп молочный с манными клецками 362
Суп молочный с миндальной лапшой 358
Суп молочный с морковью и манной крупой 357
Суп молочный с персиками 364
Суп молочный с саго 354
Суп молочный с тыквой и манной крупой 357
Суп молочный с фруктами и орехами 360
Суп молочный с яблоками 359

Супы фруктовые

Окрошка из фруктов 370
Суп вишневый 371
Суп из дыни, яблок и лимона 376
Суп из клубники 374
Суп из клубники с орехами 378
Суп из кураги с рисом 373
Суп-пюре из малины 371
Суп из сборных сухих фруктов 375
Суп из фруктов с рисом 380
Суп из фруктов сухих, с мандаринами 384
Суп из черники со сливками 377
Суп из чернослива 372
Суп из яблок и ревеня 383
Суп из яблок на отваре шиповника 381
Суп из яблок с корицей 379
Суп яблочный из саго 374
Суп фруктовый витаминный 382

Супы холодные

Борщ холодный 391
Ботвинья 390
Окрошка 385
Окрошка на фруктовом настое 386
Свекольник 389
Суп витаминный 395
Суп из тыквы, летний 394
Суп холодный, весенний 393
Холодник по-польски 388
Щи зеленые холодные 392

Гренки и сухарики к первым блюдам

Гренки из гречневой каши 399
Гренки с массой из сыра 397
Гренки с сыром и томатом 398
Гренки с тертым сыром 397
Сухарики из черного хлеба к борщам 396
Сухарики к супам-пюре 396

Рыбные блюда

Белуга паровая кусочками в молочном соусе 433
Бычки в томатном соусе 471
Бычки жареные 470
Зразы рыбные жареные 402
Камбала жареная 460
Камбала отварная 460
Карась в сметане 444
Карась жареный 446
Кефаль, лобань, скумбрия жареная 461
Кефаль, лобань, скумбрия отварная 461
Кнели рыбные 403
Корюшка жареная 462
Котлеты из судака отбивные, фаршированные молочным соусом 411
Котлеты рыбные жареные 401
Котлеты рыбные паровые 401
Крабы с овощами в белом соусе 472
Крабы с рисом под белым соусом 471
Лещ жареный 467
Лещ отварной с маслом 469
Лещ, фаршированный гречневой кашей 468
Линь в сметане 445
Линь жареный 446
Лососина жареная 449
Лососина, жаренная на вертеле, 449
Лососина отварная с голландским соусом 447
Лососина паровая 448
Навага, жаренная в сухарях, 456
Навага, жаренная натурально, 456
Окунь жареный 470
Окунь отварной с маслом 469
Осетрина, жаренная в сухарях, 430
Осетрина, жаренная натурально, 429
Осетрина, жаренная на вертеле, 432
Осетрина, жаренная на рошпоре № 1, 427
Осетрина, жаренная на рошпоре № 2, 428
Осетрина по-монастырски 426
Осетрина, севрюга, белуга паровая 424
Осетрина, севрюга, белуга отварная по-русски 425
Отбивные паровые зразы из судака 421
Пудинг рыбный паровой 406
Рагу из стерляди 455
Рулет из рыбы, фаршированный омлетом, 404
Ряпушка жареная 462
Сазан жареный 436
Сазан, запеченный в сметане, 437
Сазан отварной 435
Сазан по-славянски 438
Сазан, фаршированный кнелью, 439
Сазан, фаршированный рисом и грибами, 440
Севрюга, жаренная в яйцах, 431
Солянка из осетрины на сковороде 434
Сом в паровом соусе 458
Сом, жаренный в сухарях, 459
Сом, жаренный натурально, 459
Сом отварной с маслом 457
Стерлядь в раковом соусе 453
Стерлядь паровая с соусом 454
Судак, жаренный в сухарях, 416
Судак, жаренный в сухарях «витушкой», 417
Судак, жаренный в тесте, 418
Судак, жаренный в яйцах, 422

Судак, жаренный натурально, 415
Судак, запеченный в грибном соусе, 414
Судак, запеченный в молочном соусе, 410
Судак кусочками, запеченный в молочном соусе, 420
Судак отварной по-польски № 1 412
Судак отварной по-польски № 2 413
Судак паровой под белым соусом 409
Судак по-московски 419
Судак с макаронами, запеченный в молочном соусе, 423
Судак фаршированный 408
Суфле из отварной рыбы 407
Суфле из трески 465
Тарталетки с крабами 474
Треска отварная с маслом 463
Треска паровая с томатным соусом 464
Угорь, жаренный натурально, 467
Угорь на вертеле 466
Форель отварная с маслом 450
Форель паровая 451
Фрикадельки рыбные с зеленью 405
Шницель рубленый жареный из трески 464
Щука жареная 441
Щука отварная 441
Щука, тушенная со сметаной, 443
Щука, фаршированная по-еврейски, 442

Соусы рыбные

Желе мясное или рыбное (ланспиг) 498
Заправка к селедке 499
Соус белый с желтками 488
Соус горчичный 498
Соус из желтков и взбитых сливок 480
Соус из желтков и масла № 1 478
Соус из желтков и масла № 2 479
Соус майонез 495
Соус маринад 496
Соус маринад прозрачный, белый 497
Соус молочный № 1 (бешамель) 491
Соус молочный № 2 492
Соус молочный № 3 493
Соус польский № 1 (яично-масляный) 490
Соус польский № 2 491
Соус провансаль 493
Соус провансаль с огурцами и каперсами 494
Соус провансаль со свежими помидорами 496
Соус провансаль со шпинатом 495
Соус раковый 481
Соус раковый с вином 482
Соус рассол 477
Соус русский 485
Соус рыбный белый 476
Соус рыбный паровой 477
Соус с грибами и вином 488
Соус томатный рыбный 483
Соус томатный с грибами и раковыми шейками 486
Соус томатный с кореньями и вином 484
Соус-хрен с уксусом 500
Соус-хрен с яблоками 500
Соус яично-масляный с каперсами 489

Мясные блюда

Антрекот жареный 569
Баранина в соусе из паприки 657
Баранина жареная 650
Баранина, жаренная по-польски, 662
Баранина жареная, шпигованная чесноком, 649
Баранина по-молдавански (айриштю) 654
Баранина рубленая жареная (люля кебаб) 660
Баранина с луком и чесноком 656
Бекасы, дупеля жареные 689
Беф-строганов из говядины 582
Беф-строганов из отварной говядины 598
Беф-строганов из филе 581
Бигос из свинины 626
Битки из отварного мяса, запеченные в молочном соусе, 604
Биточки из отварного мяса, запеченные в сметане 600
Биточки куриные паровые 521
Биточки куриные фаршированные по-скобелевски 528
Биточки мясные, жаренные в сметанном соусе, 507

Биточки мясные, запеченные в молочном соусе, 521
Биточки мясные, запеченные в сметанном соусе, 520
Биточки мясные, запеченные в сметане, с кабачками, 509
Биточки мясные паровые, в витаминном соусе 508
Биточки мясные рубленые, без хлеба, в красном соусе с луком, 584
Биточки мясные рубленые паровые с чесноком 515
Бризоль из кур 536
Буженина — окорок жареный 614
Бифштекс из филе жареный 574
Бифштекс из филе, жаренный с яйцом, 575
Бифштекс из филе паровой 575
Бифштекс по-деревенски 577
Вальдшнеп жареный 688
Говядина тушеная, в маринаде 563
Говядина тушеная, в соусе с луком и грибами 565
Говядина тушеная, фаршированная луком и грибами (по-гусарски), 568
Говядина тушеная, фаршированная паштетом, 567
Говядина тушеная шпигованная 564
Говядина тушеная, шпигованная овощами, 565
Голубь жареный 690
Грудинка баранья отварная, 650
Грудинка баранья отварная, жаренная в сухарях, 651
Грудинка баранья отварная, жаренная в яйцах, 651
Грудинка баранья фаршированная 652
Грудинка свиная, фаршированная капустой и яблоками, 628
Грудинка телячья, жаренная в сухарях, 631
Грудинка телячья, жаренная в яйцах, 632
Грудинка телячья паровая 630
Грудинка телячья, фаршированная мясом и рисом, 635
Грудинка телячья, фаршированная овощами, 634
Грудинка телячья, фаршированная черносливом, 648
Гуляш из лося 682
Гуляш из мяса говяжьего 587
Гуляш по-венгерски 588
Гусь, жаренный с яблоками, 671
Дичь, рубленная кусками в соусе, 684
Дрофа жареная 689
Духовая говядина 585
Заяц в сметане 677
Зразы из отварного мяса, жареные 605
Зразы куриные паровые, фаршированные омлетом с овощами, 525
Зразы куриные паровые, фаршированные целым яйцом, 526
Зразы мясные рубленые 510
Зразы отбивные из свинины 617
Зразы отбивные по-литовски 580
Индейка жареная 668
Индейка отварная 668
Кнели куриные паровые 526
Кнели мясные, паровые с рисом 517
Коза дикая, жареная 679
Колбаса мясная с чесноком 518
Котлеты жареные из лося 683
Котлеты из баранины отбивные в сухарях 662
Котлеты из баранины, жаренные натурально, 661
Котлеты из индейки рубленые, жареные 669
Котлеты из индейки рубленые, паровые 670
Котлеты из кролика рубленые, жареные 675
Котлеты из кролика рубленые, паровые 676
Котлеты из отварных кур паровые 556
Котлеты из отварного мяса жареные 599
Котлеты из отварного мяса и овощей запеченные 601
Котлеты из отварного мяса и творога 602
Котлеты из отварного мяса, творога и овощей 603
Котлеты из телятины рубленые, жареные 635
Котлеты куриные отбивные в сухарях 532
Котлеты куриные отбивные паровые 533
Котлеты куриные пожарские 522

Котлеты куриные по-гатчински 523
Котлеты куриные по-киевски 537
Котлеты куриные, фаршированные куриной кнелью и шампиньонами, 535
Котлеты куриные отбивные, фаршированные, жареные 533
Котлеты куриные отбивные, фаршированные, паровые 535
Котлеты мясные по-охотничьи 506
Котлеты мясные паровые с рисом 517
Котлеты мясные рубленые, жареные 503
Котлеты мясные рубленые, жаренные в конверте, 516
Котлеты мясные рубленые паровые, запеченные в молочном соусе, 505
Котлеты мясные рубленые, запеченные в сметане, 504
Котлеты мясные рубленые паровые, 504
Котлеты отбивные из дикой козы в кислосладком соусе (эскалоп) 680
Котлеты рубленые паровые из лося 683
Котлеты рубленые из свинины 618
Котлеты свиные отбивные, жаренные в сухарях, 619
Котлеты свиные отбивные натуральные 620
Котлеты телячьи отбивные, жаренные без сухарей, 639
Котлеты телячьи отбивные, жаренные в сухарях, 638
Котлеты телячьи отбивные, жаренные в молочном соусе и сухарях, 641
Котлеты телячьи отбивные паровые 640
Котлеты телячьи отбивные с макаронами, запеченные в молочном соусе, 640
Котлеты телячьи рубленые, жаренные в конверте, 637
Котлеты телячьи рубленые паровые 636
Кролик жареный 672
Куриные ножки фаршированные 538
Куриные потрошки в сметане 560
Куропатка жареная 687
Куры, жаренные в красном соусе, 539
Куры отварные, жаренные в яйцах, 554
Куры отварные с белым соусом и рисом 540
Лось или олень жареный 682
Мясо жареное в соусе с луком, огурцами и грибами 588
Мясо, жаренное с луком в сметане, 583
Оладьи из кур 552
Оладьи из отварных кур и овощей 553
Отбивные зразы из телятины по-польски 647
Отварная говядина в кислосладком соусе (по-славянски) 595
Отварная говядина, запеченная в молочном соусе, 597
Отварная говядина, запеченная в сметане, 596
Отварная говядина, жаренная в сухарях, 592
Отварная говядина, жаренная в тесте, 594
Отварная говядина, жаренная в яйцах, 593
Отварная говядина, жаренная натурально с жареными кабачками и помидорами, 595
Отварная говядина с отварным обжаренным луком 593
Отварная говядина с хреном 591
Пирог слоеный с дичью (волован) 685
Плов из баранины 664
Плов из баранины с овощами (по-узбекски) 665
Плов из баранины с томатом 664
Плов из баранины с фруктами 666
Плов из кролика 674
Плов из кур 549
Плов из кур по-узбекски 549
Поросенок жареный 624
Поросенок отварной с хреном 625
Пудинг из отварного мяса и овощей 610
Пюре из индейки 669
Пюре из кур 555
Пюре из отварного мяса 612
Пюре из отварного мяса с рисом 613
Пюре из отварной телятины 644
Рагу из баранины 653

Рагу из зайца 678
Рагу из кролика 673
Рагу из кур 548
Рагу из куриных потрошков 562
Рагу из отварной говядины 598
Рагу из свинины 621
Рагу из телятины 633
Ризото из куриных печенок 550
Розбрат с луком из филе 579
Ромштекс 585
Ростбиф жареный 570
Рулет из отбивной свинины 616
Рулет из отварного мяса, запеченный в молочном соусе, 606
Рулет куриный паровой, фаршированный омлетом, 529
Рулет мясной, запеченный в молочном соусе, 512
Рябчик, жаренный в сале, 688
Рябчик, жаренный в сметане, 687
Сальники бараньи с гречневой кашей и печенкой 667
Свиная грудинка фаршированная 623
Свинина по-славянски 615
Скоблянка из говядины с каперсами 590
Слоеный пирог с курицей (волован) 558
Слоеный пирог с курицей 560
Суфле из вареных кур, паровое 551
Суфле из кролика 676
Суфле из кур и цветной капусты паровое 556
Суфле из отварного мяса запеченное 608
Суфле из отварного мяса и риса 609
Суфле из отварного мяса и творога запеченное 607
Суфле из отварной телятины 643
Телятина жареная (жиго) 629
Телятина, запеченная в молочном соусе, 638
Телятина отварная 643
Телятина с соусом паприка 646
Телятина тонко отбитая, жаренная в томатном соусе с грибами и помидорами (эскалоп), 645
Тетерев жареный 684
Тефтели мясные с рисом 511
Торт из отварных кур и овощей 557
Утка дикая жареная 690
Утка жареная 672
Фазан жареный 686
Филе жареное 571
Филе, жаренное без масла (бризоль), 573
Филе, жаренное на вертеле, 572
Филе, жаренное на рошпоре, 573
Филе, жаренное с шампиньонами, 576
Филе, жаренное тонкими кусками (лангет), 578
Филе жареное, шпигованное свиным салом, 572
Фрикадельки из вареного мяса и овощей жареные 611
Фрикадельки куриные паровые 527
Фрикадельки мясные паровые 519
Цыплята, жаренные в сухарях, 542
Цыплята, жаренные в сухарях, по-венски 543
Цыплята, жаренные натурально, 541
Цыплята, жаренные по-грузински (табака), 541
Цыплята отварные с белым соусом и яйцами 545
Цыплята, фаршированные кашей, жаренные в сухарях, 545
Цыплята, фаршированные манной кашей и укропом, 544
Чахохбили из баранины 655
Чахохбили из кур 546
Шашлык из баранины по-кавказски 658
Шашлык из баранины по-карски 659
Шашлык из свинины 624
Шашлык из филе (бастурма) 577
Шницель куриный паровой 530
Шницель мясной рубленый жареный 513
Шницель мясной рубленый, паровой, с яйцом 514
Шницель натуральный из телятины с соусом из грибов и помидоров 642
Шницель по-министерски № 1 531
Шницель по-министерски № 2 531
Шницель из свинины, жаренный в сухарях, 620
Шницель свиной рубленый (карбонат) 625

Блюда из субпродуктов

Ветчина отварная 714
Крокеты из мозгов 697
Мозги отварные 692
Мозги отварные, жаренные в сухарях, 693
Мозги отварные, жаренные в тесте, 694
Мозги отварные, жаренные в черном масле, 695
Мозги отварные, жаренные в яйцах, 693
Мозги отварные, запеченные в молочном соусе, с сосисками и грибами, 696
Ножки телячьи, жаренные натурально, с лимоном и зеленью, 715
Ножки телячьи и свиные, жаренные в сухарях, 708
Ножки телячьи или свиные отварные, в белом соусе 707
Печень в сметане 699
Печень, жаренная в соусе из зелени и грибов, 700
Печень, жаренная с луком, 699
Почки в мадере 705
Почки в сметане 704
Почки, жаренные тонкими ломтиками, 703
Почки по-русски 702
Почки телячьи, жаренные в сухарях, 706
Пудинг из мозгов 712
Пудинг из мозгов и ветчины 698
Рубцы в белом соусе по-польски 709
Рубцы в томатном соусе с чесноком 711
Сердце тушеное 701
Солонина отварная 714
Сосиски и сардельки отварные 715
Форшмак из селедки и мозгов 713
Язык жареный 691
Язык отварной 691

Блюда сборные мясные

Артишоки, фаршированные мясом, 754
Бабка из манной крупы, горошка и отварного мяса 746
Баклажаны, фаршированные мясом и рисом, 724
Блинчики с мясом 758
Брюква, фаршированная мясом, 752
Ветчина, рубленная с овощами и грибами, 719
Волован с мозгами и грибами 767
Голубцы из молодых виноградных листьев 751
Голубцы из салата 751
Голубцы с мясом и рисом 720
Запеканка из зеленых бобов и мяса 745
Запеканка из капусты и отварного мяса 732
Запеканка из лапши, овощей и отварного мяса 738
Запеканка из овощей и мяса (мусак) 727
Запеканка из риса, мяса и цветной капусты 743
Запеканка из свеклы и отварного мяса 741
Запеканка картофельная с отварным мясом 726
Зразы из картофеля с отварным мясом 729
Зразы из моркови и мяса 733
Зразы манные с мясом 734
Зразы паровые с яичным белком без хлеба 772
Зразы рисовые с мясом 735
Кабачки, фаршированные мясом и рисом, 723
Картофель, жаренный с колбасой, 731
Кнели из мяса и творога 773
Кочан капусты фаршированный 721
Крокеты из дичи 718
Крокеты сборные из мяса 717
Кулебяка из кислого теста с мясом 756
Кулебяка из пресного теста с мясом 757
Лук, фаршированный мясом, яйцом и зеленью, 749
Огурцы, фаршированные мясом и рисом, 728
Оладьи из капусты и мяса 748
Отварное мясо по-крымски 768
Пельмени с маслом 744
Перец болгарский, фаршированный мясом и рисом, 722
Пирог блинчатый мясной (боярский) 739
Пирог слоеный с мясом 755

Пирожки блинчатые с мясом в сухарях 759
Пирожки из кислого теста жареные с мясом 764
Пирожки из кислого теста с мясом 763
Пирожки из пресного теста с мозгами и грибами 766
Пирожки из пресного теста с мясом 765
Пирожки слоеные с мясом 760
Помидоры, фаршированные мясом и рисом, 725
Пудинг из баклажан и отварного мяса 747
Пудинг из кабачков и мяса 737
Пудинг паровой из манной крупы, мяса и моркови 773
Растегай с рисом и вязигой новотроицкий 762
Растегай с рыбой и вязигой 761
Репа, фаршированная мясом и зеленью, 753
Ростбиф отварной 771
Рулет из картофеля с отварным мясом 730
Рулет капустный с мясом 736
Салат кочанный фаршированный 750
Солянка мясная сборная на сковороде 716
Суфле из отварного мяса и кабачков 770
Суфле из цветной капусты и мозгов 740
Филе, жаренное натурально, 771
Чебурек с бараниной 742
Шарики из мяса и протертого риса паровые 769

Соусы мясные

Второй бульон 776
Заправка для салатов 805
Заправка для салатов по-польски 806
Заправка для салатов, русская 806
Красный бульон — мясной сок 774
Соус белый с каперсами и грибами 793
Соус белый со сливками 792
Соус болгарский 784
Соус грибной 788
Соус из грибов и мадеры 789
Соус кислосладкий 781
Соус кислосладкий славянский 782
Соус красный мясной на сухой пассеровке 777
Соус красный мясной основной 776
Соус красный мясной с луком 778
Соус красный мясной с луком и горчицей 779
Соус красный мясной с луком и целыми каперсами 779
Соус красный мясной с шампиньонами и костным мозгом 783
Соус крестьянский 796
Соус мадера 787
Соус — масло с сухарями 805
Соус молочный № 1 799
Соус молочный № 2 800
Соус молочный № 3 801
Соус молочный с луком 801
Соус мясной белый основной 790
Соус паприка 793
Соус паровой с вином 791
Соус пикантный 780
Соус с ветчиной и грибами 787
Соус с луком и грибами 785
Соус сметанный 794
Соус сметанный розовый 795
Соус сметанный с луком 796
Соус со свежими помидорами и шампиньонами 797
Соус-сметана с тертым сыром и зеленью 802
Соус сметанный с хреном 798
Соус томатный мясной 786
Соус-хрен со сметаной 802
Соус-хрен с уксусом и свеклой 803
Соус-хрен с яблоками и морковью 804
Сочек — натуральный мясной сок 775

Соусы диэтетические

Соус лимонный 813
Соус лимонный с грибами и ветчиной 813
Соус лимонный с грибами и каперсами 813
Соус лимонный с курицей 814
Соус лимонный с цветной капустой 813
Соус молочный 807
Соус молочный на картофельной муке 807
Соус молочный с омлетом 808

Соус молочный розовый 808
Соус рисовый 815
Соус рисовый с белковым омлетом 809
Соус рисовый с омлетом польский 809
Соус сметанный на картофельной муке 812
Соус сметанный на овощном бульоне 810
Соус сметанный розовый на овощном бульоне 810
Соус сметанный с желтком 814
Соус сметанный с томатом 814
Соус сметанный с фруктами 811
Соус с фруктами на овощном бульоне 811
Соус сметанный со шпинатом 814
Соус шоколадный на молоке 816
Соус шоколадный на рисовом отваре 815

Молочно-яичные блюда

Вареники ленивые 828
Ватрушки из творога и овощей 831
Крокеты из яиц 853
Омлет белковый запеченный или паровой 845
Омлет белковый паровой с разварным рисом 852
Омлет белковый с овощами 846
Омлет-драчена 852
Омлет с ветчиной 846
Омлет с грибами 848
Омлет с зеленью 850
Омлет с зеленым луком 847
Омлет с мозгами и луком 851
Омлет с помидорами 849
Омлет с сыром 850
Омлет с цветной капустой 848
Суфле из творога и шпината 825
Суфле творожное с миндалем и яблоками 827
Суфле яичное 838
Творожные булочки с фруктами 830
Творожники по-славянски 819
Творожники розовые 818
Творожники с картофелем 821
Творожники со сметаной 817
Творожники с овощами и зеленью 820
Творожники с орехами в сдобных сухарях 829
Творожный пудинг 822
Творожный пудинг розовый 824
Творожный пудинг с инжиром 823
Творожный пудинг с сыром 826
Яичные биточки с ветчиной 837
Яичные биточки с зеленью 836
Яичница в гренке 845
Яичница в помидоре 844
Яичница в помидоре с мясом и грибами 853
Яичница в кабачке 854
Яичница-глазунья 841
Яичница-глазунья паровая 840
Яичница-глазунья с ветчиной 842
Яичница-глазунья с помидорами 841
Яичница-глазунья со спаржей 842
Яичница-глазунья с цветной капустой 843
Яичница-глазунья с черным хлебом 843
Яичница мешаная 839
Яичница на гренке с ветчиной 839
Яйца всмятку, вкрутую и в мешочек 832
Яйца, жаренные в сухарях, с горошком 835
Яйца, жаренные с помидорами, в томате 833
Яйца с овощами под молочным соусом 834
Яйца с рисом под белым соусом 832
Яйца фаршированные 836

Блюда из муки

Блинчатый пирог из слоеного теста (плацинда слоеная) 938
Блинчатый пирог с творогом (плацинда по-молдавански) 937
Блинчики с морковью и изюмом 941
Блинчики с творогом 939
Блинчики с творогом в сухарях 934
Блинчики с творогом, запеченные в сметане, 940
Блинчики с яйцами и луком 942
Вареники с вишнями 919
Вареники с капустой 915
Вареники с картошкой 918
Вареники с творогом 913
Ватрушки с творогом 935
Гнезда из слоеного теста с овощами 922

Гренки «бедный рыцарь» 918
Кулебяка, пирожки, пироги из пресного теста с саго 930
Кулебяка, пироги, пирожки с рисом и яйцами 929
Кулебяка с морковью, рисом и яйцами 926
Оладьи из пресного теста со сметаной 943
Оладьи мучные со сметаной 912
Пирог из кислого теста с квашеной капустой 936
Пирог из кислого теста с морковью и изюмом 928
Пирог из песочного теста с творогом 934
Пирог из пресного теста с творогом 920
Пирог из пресного теста с яблоками 932
Пирожки из пресного теста с морковью и яблоками 923
Пирожки с капустой и печенью жареные 925
Пирожки с картофелем жареные 924
Пирожки с рисом и грибами 931
Пончики с вареньем 932
Пудинг из печенья 917
Пудинг сухарный 916
Слоеный пирог с капустой 927
Сочники с творогом 914

Блюда из круп и мучнистых продуктов

Биточки гречневые со сметаной 882
Биточки из пшена и картофеля 887
Биточки из риса и моркови 868
Вермишель отварная с шинкованными овощами 893
Запеканка гречневая с творогом паровая 909
Запеканка манная с овощами 905
Запеканка пшенная с изюмом 888
Зразы манные с грибами и луком 902
Зразы рисовые с овощами 869
Каша геркулесовая молочная 891
Каша гречневая протертая с молоком 883
Каша гречневая размазня 879
Каша гречневая рассыпчатая 879
Каша гречневая рассыпчатая с яйцом и луком 884
Каша гречневая с печенью и луком 883
Каша манная молочная полувязкая 855
Каша манная молочная с орехами и фруктами 856
Каша манная на мясном бульоне 857
Каша манная на фруктовом отваре 857
Каша манная рассыпчатая с укропом 858
Каша овсяная молочная 889
Каша перловая молочная 889
Каша пшенная на молоке 885
Каша пшенная рассыпчатая 885
Каша пшенная рассыпчатая с фруктами 886
Каша рисовая молочная 859
Каша рисовая протертая на воде 860
Каша рисовая протертая на мясном бульоне 860
Каша рисовая протертая с морковью и яблоками 876
Каша саговая молочная 891
Каша ячневая молочная 890
Клецки манные со сметаной 907
Котлеты из перловой крупы и изюма 906
Котлеты манные 901
Котлеты рисовые жареные с фруктовой подливкой 867
Котлеты рисовые паровые 866
Крупеник гречневый 880
Лапша домашняя с маслом 892
Макароны по-польски 897
Макароны рубленые с изюмом 893
Макароны с овощами и томатом 896
Макароны с томатом и грибами 898
Макароны с томатом и сыром 894
Оладьи из вермишели с овощами 894
Оладьи манные с вареньем 900
Оладьи рисовые с яблоками 870
Лазанки с творогом 899
Лапшевник с овощами 898
Лапшевник с фруктами 895
Пирог из риса с грибами и луком 878
Плов из риса с овощами 862
Плов из риса с фруктами 860

Плов из риса с фруктами и овощами 861
Пудинг из риса и овощей 872
Пудинг из риса и сырых тертых яблок 871
Пудинг из риса и творога 874
Пудинг манный 902
Пудинг манный с творогом и овощами 908
Пудинг манный с творогом и фруктами 904
Пудинг манный с яблоками 903
Пудинг саговый с изюмом 910
Рулет из риса с капустой 863
Рулет из риса с овощами и яйцами 911
Рулет из риса с творогом 865
Рулет рисовый с фруктами 864
Слоеный пирог (шарлотка) из риса и овощей 875
Суфле из гречневой крупы с творогом 881
Суфле из протертого риса 873
Фрикадельки рисовые в красном вине 877

Овощные блюда

Артишоки с яичным соусом 1076
Артишоки, фаршированные рисом и овощами, 1077
Баклажаны жареные 1023
Баклажаны, жаренные в сухарях, 1023
Баклажаны, запеченные в молочном соусе, 1024
Баклажаны, запеченные в сметане, 1025
Баклажаны, фаршированные рисом и овощами, 1022
Батат, жаренный в масле, 1068
Батат, тушенный с черносливом, 1068
Биточки из моркови, запеченные в молочном соусе, 983
Биточки из моркови с изюмом 981
Биточки из свеклы с изюмом 999
Биточки из цветной капусты 974
Биточки из фасоли со шпинатом 1055
Бобы белые молодые по-польски 1046
Брюссельская капуста в масле 975
Брюссельская капуста, жаренная в тесте, 976
Ватрушки из картофеля и творога 1122
Гнезда из картофеля и сборных овощей 1099
Голубцы из салата с овощами и рисом 1070
Голубцы с гречневой кашей 955
Голубцы с грибами и яйцами 958
Голубцы с овощами 953
Голубцы с овощами и рисом 954
Голубцы с фруктами 955
Горошек с маслом 1050
Гренки с овощами 1103
Грибы в сметане 1073
Грибы, жаренные с луком), 1076
Грибы по-киевски 1075
Грибы по-русски 1074
Запеканка из баклажанов с овощами 1026
Запеканка из капусты и овощей 960
Запеканка из картофеля и чернослива 1126
Запеканка из картофеля с рисом и яйцами 1111
Запеканка из моркови, яблок и риса 989
Запеканка из овощей по-украински 1091
Запеканка из сои и яблок 1057
Зеленые бобы в молочном соусе 1042
Зеленые бобы, запеченные по-грузински, 1042
Зеленые бобы с маслом 1041
Зеленый горошек-лопаточки с маслом 1047
Зеленый горошек с капустой 1049
Зеленый горошек с морковью 1048
Земляная груша в сметане 1059
Земляная груша, жаренная в тесте, 1061
Земляная груша, запеченная в молочном соусе, 1060
Зразы из капусты 962
Зразы картофельные с овощами 1109
Зразы морковные с рисом и яйцами 986
Инжир, фаршированный творогом и орехами, 1128
Кабачки в сметане 1011
Кабачки, жаренные в омлете, 1017
Кабачки, жаренные в сухарях, 1010

Кабачки, жаренные в тесте, 1012
Кабачки, жаренные натурально, 1014
Кабачки, запеченные в молочном соусе, 1012
Кабачки по-польски 1013
Кабачки, тушенные с грибами и помидорами, 1019
Кабачки, фаршированные овощами, 1009
Кабачки, фаршированные помидорами, 1016
Кабачки, фаршированные рисом и яйцами, 1008
Капуста в сухарях 945
Капуста в сметане 948
Капуста, жаренная в тесте, 947
Капуста, жаренная в яйцах, 946
Капустная запеканка по-грузински 963
Капуста, запеченная в молочном соусе, 949
Капуста красная, тушенная с яблоками, 978
Капуста паровая с крутыми яйцами и укропом 950
Капуста по-польски 944
Капустный рулет 963
Капуста, тушенная с черносливом, 1078
Капуста, тушенная с яблоками, 1078
Капуста цветная, жаренная в сухарях, 968
Капуста цветная, жаренная в тесте, 969
Капуста цветная, жаренная в яйцах, 968
Капуста цветная, запеченная в молочном соусе, 970
Капуста цветная, запеченная в сметане, 970
Капуста цветная по-польски 967
Капуста фаршированная 959
Картофель воздушный жареный 1113
Картофель, жаренный в омлете, 1118
Картофель, жаренный с луком, 1118
Картофель, жаренный с морковью и урюком, 1080
Картофель, жаренный с черносливом, 1119
Картофель, запеченный в молочном соусе, 1115
Картофель, запеченный с грибами и луком, 1116
Картофельная запеканка в сметане 1115
Картофель молодой с укропом 1123
Картофельные оладьи со сметаной 1120
Картофельные оладьи с тертым сыром 1120
Картофель печеный фаршированный 1117
Картофельное пюре 1121
Картофель, тушенный с луком и томатом, 1124
Каша тыквенная 1030
Клецки из картофеля 1113
Кольраби, жаренная в масле, 1084
Кольраби, жаренная в омлете, 1083
Кольраби, тушенная в сметане, 1081
Котлеты из брюссельской капусты 976
Котлеты из капусты 961
Котлеты из консервированной кукурузы с зеленью 1071
Котлеты из моркови 979
Котлеты из моркови и лиственной зелени 980
Котлеты из моркови и яблок 979
Котлеты из свеклы 998
Котлеты из сборных овощей паровые 1101
Котлеты из сборных овощей жареные 1100
Котлеты из сои и творога 1056
Котлеты из фасоли с творогом 1055
Котлеты картофельные паровые запеченные 1122
Котлеты картофельные розовые 1114
Котлеты картофельные со сметанным соусом 1106
Котлеты картофельные с сыром 1107
Котлеты картофельные с творогом 1108
Крокеты из капусты и яблок 964
Крокеты из картофеля 1112
Крокеты из моркови с изюмом 990
Кукуруза молодая с маслом 1071

Листья шпината и молодого редиса в молочном соусе 1041
Лук репчатый, фаршированный грибами и зеленью 1072
Морковь, горошек и цветная капуста в молочном соусе 995
Морковь, тушенная в молочном соусе, 993
Морковь, тушенная с черносливом, 994
Овощи сборные в молочном соусе 1090
Овощи сборные, запеченные в молочном соусе, 1093
Овощи сборные, тушенные в сметане, 1092
Огурцы, тушенные в сметане, 1021
Огурцы, фаршированные рисом и яйцами, 1020
Оладьи из брюссельской капусты 977
Оладьи из зеленых бобов 1043
Оладьи из кабачков 1015
Оладьи из капусты 956
Оладьи из капусты и яблок 957
Оладьи из моркови 992
Оладьи из моркови, фруктов и лиственной зелени 993
Оладьи из свеклы 1004
Оладьи из сельдерея и яблок 1027
Оладьи из сырого картофеля со сметаной 1081
Оладьи из тыквы 1037
Оладьи из цветной капусты 971
Оладьи из шпината 1038
Оладьи яблочные 1085
Пирог из моркови, инжира и чернослива 985
Помидоры, жаренные в масле, 1066
Помидоры, запеченные с сыром 1066
Помидоры, фаршированные зеленью и яйцами, 1067
Помидоры, фаршированные рисом и яйцами, 1065
Пудинг из баклажан 1025
Пудинг из брюквы и яблок 1064
Пудинг из зеленых бобов 1044
Пудинг из кабачков 1014
Пудинг из кольраби и ревеня 1082
Пудинг из кольраби с корицей 1079
Пудинг из моркови и яблок 997
Пудинг из моркови, творога и кураги 987
Пудинг из свеклы, горошка и лиственной зелени 1105
Пудинг из свеклы, яблок и творога 1003
Пудинг из сырой тыквы и яблок 1032
Пудинг из тыквы с рисом 1037
Пудинг из тыквы с яблоками 1036
Пудинг из цветной капусты 973
Пудинг из шпината 1040
Пудинг из шпината, инжира и творога 1129
Пюре из батата 1069
Пюре из зеленого горошка 1047
Пюре из кабачков 1017
Пюре из капустных кочерыжек с яйцом 965
Пюре из каштанов 1104
Пюре из моркови 995
Пюре морковное в тарталетке 996
Пюре из сборных овощей 1096
Пюре из свеклы 1005
Пюре из тыквы и урюка 1035
Пюре из цветной капусты 972
Рагу из кабачков с помидорами 1018
Рагу из овощей 1097
Рагу из сборных овощей и грибов 1089
Репа, жаренная в масле, 1063
Репа, тушенная в сметане, 1062
Репа, фаршированная рисом и яблоками, 1062
Рулет из картофеля и цветной капусты 1110
Рулет из моркови с цветной капустой 984
Рулет из сборных овощей и омлета 1094
Рулет из свеклы с вареньем 1007
Свекла, жаренная с яблоками, 1007
Свекла, тушенная в сметане, 1001
Свекла, тушенная с луком, 1002
Свекла, тушенная с яблоками, 1004
Свекла, фаршированная рисом и яблоками, 1000
Сельдерей, жаренный в сухарях, 1027
Сельдерей, жаренный в тесте, 1028
Солянка из капусты с грибами 951
Солянка овощная 952
Спаржа, запеченная в яйцах, 1059

Спаржа отварная по-польски 1058
Суфле из зеленых бобов 1045
Суфле из зеленого горошка 1051
Суфле из картофеля 1111
Суфле из картофеля и моркови 1124
Суфле из моркови, яблок и сметаны с вареньем 988
Суфле из сборной зелени с орехами — «весна» 1098
Суфле из сборных овощей 1096
Суфле из свеклы 1006
Суфле из сырой тертой моркови и яблок 991
Суфле из тыквы 1031
Суфле из цветной капусты 972
Суфле яблочное 1087
Сушеный чернослив в сметане 1125
Тыква жареная 1033
Тыква, жаренная в сметане, 1029
Тыква, запеченная в молочном соусе, 1029
Тыква, запеченная в яйцах, 1033
Тыква, тушенная в молоке, 1034
Фасоль в молочном соусе 1052
Фасоль в томате с луком 1052
Фасоль, тушенная с черносливом, 1058
Чернослив, фаршированный творогом, 1127
Шарлотка из капусты 966
Шарлотка из сборных овощей 1095
Шарлотка из фруктов, овощей и творога 1130
Шницель из моркови, творога и изюма 982
Шницель из сборных овощей с молочным соусом 1102
Шницель из фасоли в сдобных сухарях 1054
Шпинат с яйцом и гренками 1039
Яблоки, жаренные со сметаной, 1088
Яблоки, фаршированные рисом и морковью, 1086
Яблоки, фаршированные творогом и изюмом, 1085

Гарниры

Баклажаны жареные 1153
Баклажаны, тушенные в сметане, 1154
Баклажаны, тушенные с помидорами, 1153
Батат жареный 1156
Батат отварной с маслом 1157
Бобы зеленые в масле 1160
Бобы зеленые в молочном соусе 1160
Брюква, тушенная в масле, 1154
Горох в масле 1167
Гороховое пюре 1167
Горошек в масле 1159
Горошек-лопаточки в молочном соусе 1158
Горошек с морковью в молочном соусе 1159
Зеленый горошек-лопаточки в масле 1158
Земляная груша в молочном соусе 1156
Кабачки, жаренные с зеленью, 1152
Кабачки, жаренные с помидорами и зеленью, 1152
Кабачки, тушенные в сметане, 1150
Кабачки, тушенные с маслом, 1151
Кабачковое пюре 1151
Капуста квашеная, тушенная с луком и томатом, 1175
Капуста паровая с морковью и горошком 1176
Капуста паровая с укропом 1146
Капуста, тушенная в молоке, 1147
Капуста, тушенная в молоке с горошком, 1149
Капуста, тушенная в молоке с морковью и зеленью, 1149
Капуста, тушенная в сметане, 1147
Капуста, тушенная с томатом, 1146
Капуста, тушенная с яблоками, 1148
Капустное пюре 1148
Капуста цветная с маслом 1165
Картофель вареный 1134
Картофель в молочном соусе 1136
Картофель в сметане 1136
Картофель жареный 1134
Картофель жареный «подушечкой» 1133
Картофель жареный «соломкой» 1133

Картофель жареный «шпалкой» и др. 1132
Картофель отварной 1137
Картофель тушеный 1138
Картофель-пюре 1135
Картофельное пюре розовое 1135
Каша гречневая рассыпчатая 1171
Каша манная рассыпчатая с укропом 1174
Каша овсяная 1173
Каша перловая 1172
Каша пшенная рассыпчатая 1172
Каша ячневая 1173
Кольраби, тушенная в масле, 1155
Крокеты из картофеля 1138
Кукуруза в масле 1161
Кукуруза с морковью в масле 1161
Макароны рубленые с горошком 1174
Макароны с маслом 1170
Макароны с овощами 1171
Макароны с томатом 1170
Морковь в сметане 1140
Морковь тушеная 1139
Морковь, тушенная в молочном соусе, 1139
Морковь, тушенная с горошком, 1141
Морковь, тушенная со шпинатом, 1141
Морковь, тушенная с яблоками, 1142
Морковное пюре 1140
Овощи в молочном соусе 1162
Помидоры, запеченные с сыром, 1157
Пюре из шпината 1165
Рагу из овощей 1164
Репа, тушенная в масле, 1155
Рис отварной с маслом 1168
Рис отварной с томатом 1168
Рис с овощами 1169
Салат зеленый с огурцами и растительным маслом 1178
Салат зеленый с огурцами и сметаной 1177
Салат зеленый с фруктами и сметаной 1179
Салат из вареной моркови и яблок 1194
Салат из горошка, яблок и лука 1199
Салат из зеленого перца и зелени 1193
Салат из зеленой фасоли 1193
Салат из кабачков, капусты и яблок 1197
Салат из капусты и моркови 1181
Салат из капусты и свеклы 1181
Салат из капусты со сметаной 1180
Салат из капусты с яблоками и сметаной 1180
Салат из картофеля и маринованных грибов 1199
Салат из картофеля и соленых огурцов 1198
Салат из картофеля, квашеной капусты, каперсов и лука 1196
Салат из картофеля, сельдерея и яблок 1187
Салат из картофеля с луком и зеленью 1191
Салат из квашеной капусты и клюквы 1192
Салат из квашеной капусты и свеклы 1191
Салат из квашеной капусты с луком 1189
Салат из красной капусты 1182
Салат из красной капусты и яблок 1183
Салат из маринованной капусты 1198
Салат из маринованных патиссонов и лука 1196
Салат из моркови, орехов, меда и манной крупы 1190
Салат из помидоров, зеленого перца и лука 1195
Салат из помидоров и лука 1182
Салат из помидоров и яблок 1188
Салат из помидоров с растительным маслом 1177
Салат из редиса, помидоров, огурцов и лука 1190
Салат из редиса со сметаной 1189
Салат из редьки и лука 1188
Салат из редьки со сметаной 1197
Салат из свеклы 1194
Салат из свеклы и ревеня 1185
Салат из свеклы с изюмом и лиственной зеленью 1195
Салат из сельдерея и ревеня 1185
Салат из сырых овощей 1183
Салат из тертой моркови, горошка и яблок 1184
Салат из тертых сырых овощей 1198

Салат из тыквы и яблок 1186
Салат из тыквы, яблок и дыни с лимоном 1186
Свекла, тушенная в сметане, 1145
Свекла, тушенная с луком, 1144
Свекла, тушенная с яблоками, 1144
Свекольное пюре 1145
Смесь из тушеной моркови, горошка и цветной капусты 1143
Тыква, тушенная в масле, 1163
Тыквенное пюре 1163
Фасоль в томате 1166
Фасоль с маслом и сахаром 1166

Блюда из теста

Баба сдобная 1211
Белковый бисквит «ежик» 1229
Бисквит «анис» 1215
Бисквит заварной 1215
Бисквит «Ливадия» 1214
Бисквит «пальчики» 1214
Бисквитный рулет 1213
Бисквит с лимоном «буффе» 1239
Бисквит с маслом 1225
Бисквит с орехами 1217
Бриош 1216
Булочка венская 1204
Булочка с изюмом 1206
Булочка слоеная 1207
Вафли с каймаком 1256
Кекс 1226
Кекс мозаика 1255
Кекс литовский 1252
Коврижка 1244
Коврижка с изюмом 1229
Кольца песочные с миндалем 1238
Коржики с маком 1227
Краковское пирожное 1228
Крендели на сахаре 1206
Миндальное пирожное 1230
Песочный пирог с творогом 1253
Печенье из взбитых белков (безе) 1252
Печенье с белком — пасьянс 1245
Печенье шоколадное — пасьянс 1249
Печенье песочное чайное 1243
Печенье сдобное с орехами (папурник) 1222
Печенье с заварным белком (пасьянс) 1245
Печенье сигаретки 1249
Печенье смесь 1252
Печенье стружки 1248
Печенье с яблоками (струдель) 1224
Пирожное бисквитное с кремом 1254
Пирожное домино 1218
Пирожное песочное с крошкой 1219
Пирожное с зефиром 1223
Пирожное с клубникой 1220
Пирожное с кремом «шу», «эклер» 1235
Пирожное с мармеладом 1218
Пирожное со взбитыми белками «шман» 1246
Пирог песочный со сливами 1209
Рижский бисквит 1251
Рогалики с вареньем 1205
Ромовая бабка 1212
Рулет песочный с маком 1247
Сибирские шанежки 1208
Слоеное пирожное Наполеон 1230
Слоеные пирожки с вареньем 1237
Слоеные трубочки со сливками 1232
Слоеные язычки 1216
Сухарики ежики 1210
Сухарики сдобные 1221
Тарталетки с клубникой 1233
Тарталетки с кремом 1235
Тесто для блинчиков 1202
Тесто кислое для пирогов и пирожков 1200
Тесто полуслоеное 1203
Тесто пресное для пирогов и пирожков 1201
Тесто слоеное 1202
Тесто слоеное русское 1204
Торт монастырский 1241
Торт ореховый 1242
Торт шоколадный 1242
Хворост 1250
Шарлотка с яблоками 1240
Шоколадная баба 1251
Яблоки в песочном тесте 1239
Яблоки в слойке 1231

Сладкие блюда

Блинчики с вареньем 1312
Блинчики с повидлом 1313
Бомба из вишен 1279
Вафли со сливками 1301
Воздушный пирог абрикосовый 1297

Воздушный пирог ванильный 1298
Глазурь 1325
Гренки с фруктами и сиропом 1311
Груши в каймаке 1267
Груши в красном вине 1265
Груши с рисом в молочном соусе (конде) 1266
Желе вишневое 1275
Желе в корзиночке 1280
Желе из миндального молока 1294
Желе из рисового отвара и желудевого кофе 1293
Желе лимонное 1274
Желе с бисквитом, муссом и фруктами 1278
Желе с красным вином 1293
Желе с муссом 1277
Желе с фруктами 1276
Желе черничное 1292
Желе, шпигованное муссом, 1276
Заварной крем для пирожных, тортов, бисквитов 1326
Заварные орешки в шоколаде 1310
Замороженные сливки с фруктовым пюре 1316
Зефир яблочный 1299
Каша гурьевская 1314
Каштаны со сливками 1289
Кисель из красного вина 1261
Кисель из настоя шиповника 1309
Кисель из рисовой слизи с какао 1261
Кисель из сухих фруктов 1260
Кисель вишневый 1258
Кисель клубничный 1259
Кисель клюквенный 1257
Кисель малиновый 1258
Кисель молочный 1259
Кисель на отваре шиповника с желудевым кофе 1261
Кисель черничный 1260
Клубника в тесте 1272
Компот из консервированных фруктов 1262
Компот из ревеня 1307
Компот из сухих фруктов 1262
Компот сборный из свежих фруктов 1263
Крем абрикосовый 1284
Крем без яиц 1286
Крем в чашках 1308
Крем из миндального молока со сливками 1294
Крем из молочного киселя 1295
Крем из простокваши 1288
Крем из сметаны 1289
Крем клубничный 1285
Крем кофейный 1282
Крем ореховый 1283
Крем с каштанами 1287
Крем сливочный 1281
Крем с рисом 1283
Крем шоколадный 1282
Масляный крем для пирожных, тортов, бисквитов 1327
Меренги со сливками 1290
Мороженое карамель 1320
Мороженое молочное 1318
Мороженое молочно-фруктовое 1318
Мороженое ореховое 1320
Мороженое пломбир 1317
Мороженое пломбир с каштанами 1316
Мороженое с поджаренным миндалем 1323
Мороженое с фруктами 1322
Мороженое фисташковое 1321
Мороженое фруктовое 1321
Мороженое шоколадное, кофейное 1319
Мусс абрикосовый 1280
Мусс из сырых яблок 1296
Мусс клубничный 1278
Мусс манный 1303
Мусс с протертым рисом 1297
Омлет с вареньем 1308
Персики в молочном соусе 1273
Персики в сиропе 1270
Персики в тесте 1271
Пломбир 1315
Помадка 1325
Пудинг с бисквитом и цукатами 1286
Пунш 1322
Пунш с белками 1323
Пюре абрикосовое с безе 1304
Пюре из персиков с белками 1306
Пюре фруктовое со сливками 1307
Пюре яблочное 1305
Пюре яблочное с безе 1303
Саго в красном вине 1310
Салат из апельсинов или мандаринов 1305
Самбук яблочный 1291
Сливки с фруктовым пюре в стакане замороженные 1316
Снежки 1300
Суфле из ревеня 1306

Трубочки песочные со сливками 1301
Фрукты и ягоды свежие 1328
Шербет малиновый 1325
Шербет холодный 1324
Яблоки в желе 1269
Яблоки в соусе из красного вина 1264
Яблоки в тесте 1270
Яблоки и груши, печенные в сиропе, 1264
Яблоки фаршированные 1268
Ягоды свежие и бахчевые 1328

Соусы сладкие

Сироп ванильный 1334
Сироп лимонный 1334
Сироп фруктовый 1334
Сироп ягодный 1334
Соус абрикосовый 1330
Соус ванильный 1329
Соус из вина и яиц 1329
Соус клубничный и из других ягод 1331
Соус фруктовый с изюмом и миндалем 1332
Соус яблочный с вином 1333
Соус ягодный 1331

Напитки

Ацидофилин 1341
Глинтвейн 1342
Дрожжи питьевые 1358
Инжирное молоко 1356
Какао на молоке 1339
Какао на рисовом отваре 1339
Кефир 1340
Кофе желудевый 1338
Кофе на молоке 1336
Кофе по-турецки 1338
Кофе с молоком 1337
Кофе со сливками 1337
Кофе со сливками по-венски 1338
Кофе черный 1336
Крюшон 1342
Крюшон с клубникой 1343
Кумыс 1341
Лимонный напиток с кольраби 1352
Маковое молоко 1356
Миндальное молоко натуральное 1355
Миндальное молоко с коровьим молоком 1355
Молоко с кальцием 1354
Молоко снятое 1340
Молоко цельное 1340
Молочный напиток с ванилью 1355
Морковно-апельсинный напиток 1348
Морковный сок с лимоном 1349
Напиток апельсинно-фруктовый 1351
Напиток из клубники и сливок 1352
Напиток из отрубей и дрожжей 1357
Напиток из пахтанья 1357
Напиток из помидоров, ревеня и сливок 1348
Напиток из сока салата, шпината и свежих огурцов 1351
Напиток из ядра зеленых грецких орехов и отрубей 1357
Настой из инжира и моркови 1353
Настой из листьев черной смородины 1346
Настой из отрубей и брусники 1354
Настой из отрубей с лимонным соком 1353
Настой из пшеничных отрубей со шпинатным и апельсинным соком 1353
Настой из чернослива 1352
Настой липового цвета 1346
Ореховое молоко 1356
Отвар из груш-дичок и сухого кизила 1343
Отвар из корня шиповника 1358
Отвар из корок граната 1345
Отвар из сухой черной смородины 1345
Отвар черники 1345
Отвар шиповника 1347
Пахтанье 1340
Помидорный сок 1349
Помидорный сок со сливками 1349
Простокваша 1341
Рисовый отвар с красным вином 1344
Рисовый отвар с черникой 1344
Сливки 1341
Сметана 1342
Сок шпината со сливками и мясным бульоном 1350

Фруктово-овощной напиток 1347
Фруктово-шпинатный напиток 1347
Чай 1335
Чай с лимоном 1335
Чай с молоком 1335
Шоколад на молоке 1339
Шпинатный сок с мясным экстрактом 1351
Яблочно-апельсинный напиток 1350
Яблочно-лимонный напиток 1350

Редактор *Г. П. МУСИНА*
Техн. редактор *К. А. Попрядухин*
Корректор *Е. И. Плисс*

Т 01073 Подписано к печати 8/V 1953 г. МН-54.
Формат бум. $84 \times 108^1/_{32}$=10,5 6бум. л. 34,65 п. л.
36,2 уч.-изд. л. 42 000 зн. в 1 п. л.
Тираж 75 000 экз. Зак № 1277
Цена 18 р. 10 к. переплет 1 р. 50 к.

1-я тип. Трансжелдориздата МПС.

ОПЕЧАТКИ

к книге «Лечебная кулинария»

Страница	Строка	Напечатано	Следует читать
833	2 сверху	Показаны на диэты № 3, 6, 10, 11, 12,15	Показаны на диэты № 3, 9, 10, 11, 12, 15
837	10 сверху	разделить	разделать
855	6 сверху	круп	каш
894	2 сверху	Показаны на диэты № 2, 5, 6, 10, 11, 12, 15	Показаны на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15
904	9 снизу	паровой — на диэты № 1, 10а	паровой на диэты № 1, 7б, 10а
911	2 сверху	Показан на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15	Показан на диэты № 2, 5, 7, 10, 11, 12, 15
955	8 снизу	без лука — на диэту № 5	без лука — на диэту № 5, 7
977	6 снизу	Показаны на диэты № 2, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15	Показаны на диэты № 2, 10, 11, 12, 14, 15; без муки — на диэты № 8, 9
983	5 снизу	К-406 К-348 К-299	К-385 К-328 К-270
1014	2 сверху	Показаны на диэты № 3, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15	Показаны на диэты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15; без зелени петрушки — на диэты № 7б, 7
1034	5 сверху	210	255
1058	8 сверху	обварить	отварить
1077	2 сверху	без зелени петрушки— не диэту № 7	без зелени петрушки и сыра — на диэту № 7
1081	2 сверху	Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15	Показаны на диэты № 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15
1102	8 снизу	Показан на диэты № 2, 3. 5, 6, 11, 12, 15	Показан на диэты № 2, 3, 6, 11, 12, 15
1105	6 снизу	Показан на диэту № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15	Показан на диэты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1117	7 снизу	В-285 В-290	В-185 В-190
1130	6 снизу	Показана на диэты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15	Показана на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15; без желтков и шпината— на диэту № 5
1193	2 сверху	Показан на диэту № 3, 7, 8, 9, 11, 12, 15	Показан на диэту № 3, 8, 9, 11, 12, 15; без лука—на диэту № 7
1200	7 снизу	В-70	В-87
1286	1 сверху	Пудинг	Крем
1297	7 снизу	. . . чай.	. . . чай. Подавать без сиропа.
1312	8 сверху	В-160	В-180
1312	8 снизу	Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15	Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15
1325	1 сверху	Щербет	Шербет
1327	3 снизу	до белков	до пышности
1463	4 снизу	шар	жар

Зак. 1277

19 р. 60 к.

[illegible]

II